الجنس
المشكلات وأسبابها النفسية

الدكتور
لطفي الشربيني

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

الشربيني ، لطفي.

مع الدكتور النفساني الجنس المشكلات وأسبابها النفسية / لطفي الشربيني.- ط١.- دسوق : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

١٥٧.٩٤ **١٦٨ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .**

ل.١ **تدمك : ٤ -٤٦٨ – ٣٠٨ – ٩٧٧ – ٩٧٨**

١. علم نفس المرضي.

أ - العنوان.

رقم الإيداع : ١٧٧٢٨

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة

هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١

E –mail : *elelm_aleman@yahoo.com*

elelm_aleman@hotmail.com

فهرس المحتويات

مقدمة

لقد قمت بإعداد هذا العمل الذي يتضمن عرض المعلومات الطبية والنفسية والحقائق التي توصل اليها الباحثون في العلوم الطبية وعلم النفس والطب النفسي وبعض ما يتصل بها من العلوم الأخرى والتي تتعلق بالأمور الجنسية وشرح هذه المعلومات ومعاني المصطلحات بأسلوب مبسط مفهوم يجعلها في متناول كل من يقرأ أو يكتب في هذه المجالات من المتخصصين أو غيرهم، وقد تم الاستعانة بكثير من المراجع القديمة والحديثة حتى يظهر هذا العمل في المستوي الذي يرضي عنه القارئ العربي في كل مكان.

ويظهر هذا العمل في الوقت الذي تبذل فيه المساعي لتعريب العلوم الطبية والنفسية ليكون مساهمة في تيسير وتبسيط الكتابة في المجالات الطبية والنفسية لتصبح مفهومة للجميع بعد أن ساد اعتقاد بأن الطب عموماً والطب النفسي بصفة خاصة وعلم النفس تخصصات تهتم بأمور يعرفها الجميع لكنها تقدم إليهم بلغة صعبة لا يفهمها أحد !! ..

والكتابة في الموضوعات الجنسية علي وجه الخصوص تتخذ في الغالب أحد اتجاهين فهناك الكتب والمجلات التي تعتمد علي أسلوب الإثارة، وكثير ما هي،أو الكتابة العلمية التي تقدم الثقافة حول هذه الموضوعات الهامة بما يفيد كل قارئ، والكتاب الذي بين أيدينا بما يحتويه من مادة علمية جادة تم إعدادها وجمعها من مراجع علمية حديثة يمثل الاتجاه الثاني الذي يتسم بالموضوعية.

وقد لاحظت بحكم عملي لسنوات طويلة في مجال الطب النفسي أن الكتابة الطبية بصفة عامة لا تزال تواجه صعوبة بالنسبة للأطباء العرب وطلاب الطب وكل المهتمين بالعلوم الطبية في العالم العربي.

وهنا أقدم للقارئ العربي في كل مكان وللزملاء من الأطباء وطلاب الطب والمهتمين بالعلوم الطبية والنفسية والجنسية هذا الكتاب ..

نسأل الله أن نكون قد وفقنا في ما قصدنا إليه من خدمة للعلم والثقافة والمعرفة في العالم العربي

والله الموفق والمستعان.

الجنس والحالة النفسية

لا يتصور كثير من الناس ممن يعانون من اضطراب في الممارسة الجنسية أن سبب حالتهم يرجع إلي عوامل نفسية ويبدأ المريض بطلب العلاج لدى المتخصصين في الأمراض التناسلية أو المسالك البولية ظناً منه أنهم يعالجون مشكلته ، لكن سرعان ما يتبين أنه لا يعاني من أي أمراض موضعية في الأعضاء الجنسية ، وأن الأصل في شكواه هو الحالة النفسية.

ويكون علينا دائماً كأطباء نفسيين أن نستقبل هذه الحالات

في العيادات النفسية وأن نبدأ أولاً بالتهدئة من روعهم،وشرح العلاقة بين ما يعانون منه وبين الحالة النفسية ، فأي واحد منا يمكن أن يلاحظ ببساطة شديدة أنه إذا كان متوتراً أو خائفاً أو مشغول البال أو في حالة حزن شديد فإنه يفكر أبداً في ممارسة الجنس ولا تكون لديه الرغبة

في ذلك هذا بالنسبة لأي فرد عادى ، أما بالنسبة لمن لديه اضطراب في الحالة النفسية فإن الرغبة والممارسة الجنسية تتأثر حتماً كما تتأثر بقية وظائف الجسم المعتادة.

ذلك أنه يلزم لأداء الوظائف الجنسية وجود الرغبة الجنسية التي تحرك الأعضاء وتهيئ للممارسة الجنسية وإتمام العملية إلي نهايتها فالبداية تكون إذن في مراكز التفكير العليا التي تعطي الإشارة إلي الهيبوثلامس (تحت المهاد) فينقل الإشارة بدوره إلي الغدة النخامية والغدد الصماء الأخرى وتنتقل إشارات إلي الأعصاب التي تصل إلي الأعضاء الجنسية فتندفع فيها كميات إضافية من الدم،وهذا يفسر الإثارة الجنسية التي تحدث مثلاً عند مشاهدة ما يثير الرغبة الجنسية وهي عمليات طويلة ومعقدة.

لكنها تحدث بنظام دقيق يسير تلقائياً دون تدخل إرادي حيث يخضع لتحكم الجهاز العصبي الذاتي فيما يتعلق بالانتصاب والقذف والوصول إلي الشهوة الجنسية .

لكن هذه الوظائف تتأثر من بعض الاضطرابات النفسية فتكون النتيجة الضعف الجنسي أو سرعة القذف وعدم تحقيق الإشباع الجنسي وهذا بدوره يؤدى إلي الشعور بالقلق والتوتر فتحدث حلقة مفرغة تؤثر الحالة النفسية علي الناحية الجنسية وتتأثر بها أيضاً.

تعريف الثقافة الجنسية:

تقاس الثقافة بوجه عام بعمق المعلومات وكمها، وينطبق هذا المفهوم على الثقافة التى تتصل بالمعلومات ها المتوافرة لدى الناس عموما والشباب على وجه الخصوص عن الجنس والعلاقة الجنسية. فالجنس وظيفة حيوية و شيء فطرى وطبيعي تمارسه الكائنات الحية على كافة المستويات من إنسان وحيوان ويجب أن نفرق بين الثقافة الجنسية والتعليم أو التربية الجنسية، فالثقافة تتوافر فيها حرية الإنسان فى الحصول على المعلومات التي يرغب فى معرفتها فى مجال العملية الجنسية من المصدر الذي يريده وبالكم الذي يرغب فيه إذا أراد الاستزادة فى جانب من جوانبها. أما التعليم الجنسي يكون محدداً وفى إطار المراحل التعليمية طبقاً لمناهج محددة مقسمة إلى أجزاء تتناسب مع كل مرحلة عمرية في الطفولة والمراهقة والشباب.

ومصطلحات "الثقافة الجنسية" أو "التثقيف الجنسي" لايستطيع الكثير منا تقديم تعريف ملائم لها أو قد يتجنب التطرق لمناقشتها للإنطباع السائد بأنها كلام يخدش الحياء

ولا يجب الخوض فيه بأي شكل من الأشكال على الرغم من حقيقة ان التعرف علي الثقافة الجنسية عن قرب يسهم في المحافظة على جودة حياتنا التي تتحقق بها صحة الفرد البدنية والنفسية.

مواقف مختلفة من الثقافة الجنسية:

تنقسم الآراء ما بين مؤيد ومعارض لموضوع تناول الثقافة الجنسية فهناك من يرى الابتعاد عن الجهل فى مجال التثقيف الجنسي لداعي الحياء أو الإسراف فى الحياء فى أي حديث يتعلق بالأمور الجنسية أو الخجل و الحرج، ويعتقد ان الحديث الصريح حول الجنس كلام لا يستحسن سماعه بدافع الالتزام بالأدب.. وعدم المصارحة بالرغبات التي تحقق حفظ النفس عن الهوى مما يدفع الى الخوف من الإفصاح عن أي أمور تتعلق بالعملية الجنسية ..والثقافة الجنسية هي في الواقع معرفة صحيحة مبنية على أسس علمية ولها فائدة كبيرة.

وهناك رأي معارض يرى أن الجنس فطرة يمارسها الإنسان بدون تعلم أو تدريب لانه من الغرائز، وبالفطرة يدرك الإنسان الغريزة الجنسية دون حاجة إلى نشرها تحت مسمى "الثقافة الجنسية" أو الإباحية و لا توجد ضرورة لمثل هذه التربية..

و بالنظر إلى سلوك الحيوان الذي يمارس العملية الجنسية بدون تعلم فالإنسان الذي يتمتع بالعقل يدرك الجنس بالغريزة والفطرة.

لا بالتعليم.. وأسلوب أو مناهج للتربية الجنسية ستؤدى إلى تنبيه الأطفال مبكراً لممارسة هذه الغريزة وهذا قد ينجم عنه بعض المضاعفات الخطيرة.

ونرى بحكم العمل فى مجال الطب النفسى والتعامل مع مختلف شرائح المجتمع أن تقديم المعلومات بصوره مناسبه حول المسائل الجنسيه للاطفال والمراهقين والشباب افضل كثيرا من تحريم الحديث فى هذه الموضوعات لتهظل منطقة حرجه يحيطها الغموض والمصارحه فى تقديم النصائح والارشادات التى تتعلق بالثقافة الجنسيه لمن يطلبها من صغار السن افضل كثيرا من وجهة النظر النفسيه من تجنب الحديث فى هذه الموضوعات وحجب الحقائق المتعلقة بها .

مجالات الثقافة الجنسية للجميع :

هناك مجالات واسعة للثقافة الجنسية حيث يبحث الاطفال والمراهقون والشباب في العادة عن الغريب والمجهول ،والكثير منهم تنتابه الرهبة من مجرد ذكر كلمة "الجنس"،والتربية الجنسية للأطفال

والشباب بوجه عام تنصب على جوانب هامة فى حياتهم تتمثل فى النواحي التالية:

- معلومات عامة عن الجنس والفروق بين الجنسين.
- الناحية التشريحية للأعضاء التناسلية والجنسية ووظائفها.
- العملية الجنسية و آداب السلوك الجنسي والاتصال الجنسي السليم.
- التغيرات البيولوجية والفسيولوجية والنفسية التي تحدث للفرد فى مرحلة البلوغ .
- النمو النفسي والجنسي في الطفولة والمراهقة المبكرة و المتأخرة والنضج في الشباب..

- الأمراض التي تنتقل بالعملية الجنسية و الحالات الوراثية التي تؤثر على الزواج.

والتربية والثقافة الجنسية هي نوع من السلوك الذي يمد الأفراد بالمعلومات العلمية والاتجاهات السليمة نحو السلوك السوى بما يسهم
في تحقيق التوافق النفسي والجسدي.

حياتنا النفسية والممارسة الجنسية :

بحكم عملنا في مجال الطب النفسي فإن الارتباط الوثيق بين النواحي النفسية والممارسة الجنسية يعتبر حقيقة تؤكدها الملاحظة في كل الأحوال .. والدليل علي العلاقة بين الحالة النفسية والجنس هو ما يلاحظه كل منا ببساطة من أهمية راحة البال والهدوء النفسي لنتمكن من الاستمتاع بممارسة الجنس في حياتنا المعتادة وأي واحد منا يعاني من القلق وانشغال البال أو التوتر فإن الناحية الجنسية تتأثر نتيجة لذلك ولا يمكنه القيام بواجباته الزوجية علي الوجه الأكمل كما أنه من المعروف أن الكثير من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والوسواس القهري تكون مصحوبة باضطراب في أداء الوظيفة الجنسية لا يتحسن إلا بعلاج هذه الأمراض النفسية.

كما أننا نلاحظ بحكم العمل في مجال الطب والعلاج النفسي أن الكثير من المشكلات الزوجية وسوء التوافق بين الزوجين الذي يؤدى غالباً للإنفصال والطلاق قد يكون العامل الرئيسي المسبب لكل ذلك هو عدم التوافق في العلاقة الزوجية بين طرفي الزواج.

وقد تظهر المشكلات في مناطق أخرى من العلاقة الزوجية لكن الجنس يكون هو السبب الحقيقي وراء ذلك،ويمثل الحديث عن الحياة الجنسية منطقة حرجة لا يرغب الجميع في الاقتراب منها حتى في العيادة النفسية،والرجال في العادة أكثر إقداماً علي الشكوى من المشكلات الجنسية مقارنة بزوجاتهم ، وقد يتطلب الأمر أن يكون الطبيب النفسي هو الذي يبادر بالسؤال عن الحالة الجنسية لارتباط ذلك بالحالة النفسية لكن ذلك يكون شائكاً بالنسبة للسيدات خصوصاً غير المتزوجات!!

ونظرًا لأن الكثير من الحرج يحيط بالسؤال عن الحالة الجنسية فإن الاطباء غالبا ما يفضلون الحديث عنها بصورة غير مباشرة،وفي الطب النفسي فإن العلاقة بين الامراض النفسية والنواحي الجنسية هامة للغاية ويجب الاهتمام بها اثناء المقابلة النفسية واثناء فحص الحالات النفسية،ورغم ان بعض الرجال يجيبون علي اسئلة الاطباء ويصفون مشكلاتهم الجنسية بصورة واضحة وصريحة فإنهم في الغالب لا يعتقدون ان السبب في المشكلات الجنسية هو الاكتئاب او الحالة النفسية بصفة عامة،ويدفع ذلك الكثير من الرجال الي طلب العلاج عند الاطباء من تخصصات الطب الاخرى دون التفكير في عرض المشكلة علي الطب النفسي،وبالنسبة للمرأة فإن الحديث في الامور الجنسية يعتبر من المحظورات تبعا للتقاليد في البيئة الشرقية وغالبا فإن السيدات لا يتحدثن عن اى تغييرات أو أعراض تتعلق بالنواحي الجنسية رغم انها موجودة بالفعل،ولكن الكثير من السيدات عندما يسألن عن هذه المشكلات يجبن بالايجاب.

ونحن ننصح بالدقة في اختيار الاسلوب المقبول بالسؤال عن الامور الجنسية خصوصا بالنسبة لمرضي الاكتئاب اثناء المقابلة في العيادة النفسية للمرة الأولي..

أما بالنسبة للمرأة فيتم توجيه هذا السؤال أثناء المقابلة النفسية بطريقة عارضة لا تتسبب لها في الحرج ،و بالنسبة للارامل والمطلقات من السيدات ، وكذلك بالنسبة للفتيات والمراهقات فإن الموقف يكون صعبا للغاية في الاستفسار عن النواحي الجنسية،ويجد الاطباء صعوبة بالغة في الاقتراب من هذه المنطقة ولو حتي بمجرد التلميح ،وعادة اذا لم يتم فهم محتوى الاسئلة حول الجنس من جانب المرضي او الكلام بصراحة فإن علي الاطباء استنتاج الاجابة .

معلومات من التشريح والفسيولوجيا

أ- الجهاز التناسلي للرجل:

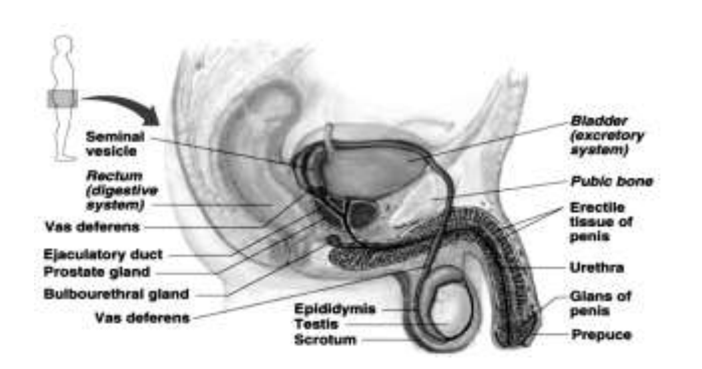
التركيب التشريحي:

يتضمن الشكل الخارجي للجهاز التناسلي للرجل :

- القضيب.
- الخصيتين.

و من الداخل يتضمن:

- الأوعية الناقلة للمنى.
- البروستاتا والحويصلة المنوية.
- قناة مجرى البول.



القضيب:

يتكون من الجذع، الذي يكون ملتصق بجدار البطن،والجسم الذي يعد الجزء الوسط،ومقدمة القضيب والتي تأخذ شكل دائري في نهايتها فتحة قناة مجرى البول وينقسم جسم القضيب إلي ثلاث أسطوانات من الأنسجة المنتصبة و تمتلئ هذه الاسطوانات بالدم فيصبح حجم القضيب أكبر وصلب ومنتصب.

الوظيفة:

يحدث الانتصاب في العضو الذكري للرجل أو البظر في الأنثى نتيجة لامتلاء الأنسجة الإنتصابية *Erectile tissues* بالدم، وهي وظيفة فسيولوجية يتحكم فيها مجموعة عوامل نفسية تؤثر علي الجهاز العصبي الذاتي وإفراز الهرمونات كاستجابة للإثارة الجنسية وقد يصيب الخلل هذه الوظيفة في حالات الضعف الجنسي لأسباب عضوية مثل أمراض الجهاز العصبي التي تؤثر في آلية الانتصاب أو أمراض الشرايين ولأسباب نفسية مثل القلق والاكتئاب أو نتيجة لتأثير بعض العقاقير.

الطول الطبيعي للقضيب :

يختلف مقاس القضيب من شخص لآخر ونؤكد الحقائق التالية:

أولاً: المعدل الطبيعي لطول القضيب للرجل البالغ أثناء الارتخاء يتراوح ما بين سبعة سنتيمترات إلى خمسة عشر سنتيمتراً .

ثانياً: المعدل الطبيعي لطول القضيب للرجل البالغ أثناء لانتصاب يتراوح ما بين اثني عشر سنتيمتراً إلى سبعة عشر سنتيمتراً.

ثالثاً: ليس لقصر القضيب دور في إفشال العملية الجنسية إذا كان طوله كافياً لحدوث الإيلاج.

رابعاً: ليس لطول القضيب دور في زيادة المتعة الجنسية سواءً بالنسبة للرجل أو المرأة.

الخصيتان:

وكيس الخصية هو عبارة عن كيس جلدي رفيع يحيط ويحمي الخصيتين كما أنه يتحكم في درجة حرارة الخصيتين،لأنها تحتاج إلي درجة حرارة أقل من حرارة الجسم لتناسب الحيوان المنوي في الخصية والخصيتان لهما شكل بيضاوي وللخصيتين دور أساسي في:

إفراز الحيوان المنوي و هرمون الذكورة. و البربخ والذي يقع مقابل للخصية فهو أنبوب ملفوف الشكل يقوم بجمع الحيوان المنوي من الخصية والأوعية الناقلة علي شكل قناة (أنبوب) تقوم بنقل الحيوان المنوي من البربخ.

قناة مجرى البول:

لها عمل ثنائي في الذكر، فهذه القناة هي جزء من الجهاز البولي والذي يقوم بنقل البول من المثانة، وهو أيضاً جزء من الجهاز التناسلي للرجل يتم من خلاله قذف السائل المنوي.

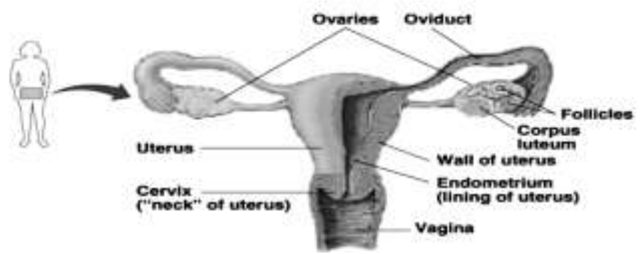
البروستاتا:

تقع تحت المثانة في الحوض وهي تحيط بالجزء الأوسط من مجرى البول و تقوم ابإفراز السائل الذي يغذي الحيوان المنوي وهو معظم السائل المنوي أثناء عملية القذف.

الختان *(Circumcision)* :

الختان هو استئصال جلد مقدمة القضيب أو إزالة قلفة القضيب (*Foreskin*) ، ويقوم البعض بالختان اتباعاً للعادات الجتماعية أو لمعرفتهم بفوائده الصحية،والختان عملية ضرورية للذكور فهى نظافة للقضيب كما تمنع الإصابة بالأمراض مثل عدوى الجهاز البولى، و الختان (الطهارة) عملية بسيطة لكنها لها مضاعفاتها ومخاطرها مثل إجراء طبى ويجب ان يتم بطريقة صحية ، ولا يوجد وقت محدد للختان لكن كلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل وليس من الأفضل أيضاً الختان عند الولادة بل الانتظار عدة أيام ولا تؤجل إلى عدة شهور أو عندما يكبر الطفل فيتعرض إلى الإيذاء النفسى والالم..هذا بالنسبة للذكور،أما ختان الاناث فانه محل جدل ولابتم ممارسته على نطاق واسع.

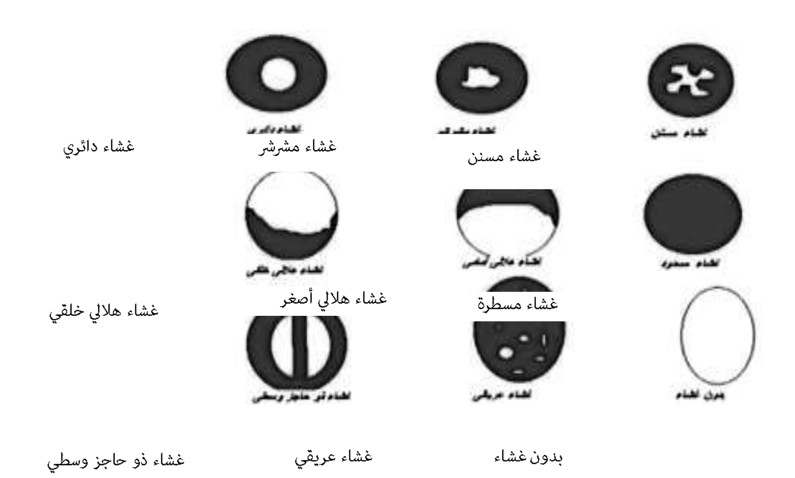
ب- الجهاز التناسلى للمرأة:



الأعضاء التناسلية الخارجية تتكون من:

شفة خارجية: وهى تحيط بفتحة المهبل والفتحة البولية.

- شفة داخلية: تقع في الجزء الداخلي من الشفة الخارجية ويقع فيها مجموعة من الأعصاب التي تستجيب للمؤثرات الجنسية.
- المهبل: هو العضو الجنسي الخارجي للمرأة، وعلي فتحته الخارجية يوجد غشاء البكارة *hymen* يغلقها جزئياً ويتمزق عادة بعد الممارسة الجنسية في المرة الأولي،وتحدث حالة التشنج المهبلي بانقباض في الثلث الخارجي من المهبل مع عضلات الحوض والأطراف تلقائياً بمجرد بدأ محاولة الاتصال الجنسي بإدخال العضو الذكري أو عند الفحص بأدوات طبيب أمراض النساء،والتفسير النفسي لهذه الحالة التي تحدث عادة في الفتيات من المستويات الراقية هو التعرض السابق لاعتداء أو اغتصاب أو الصراعات الداخلية واعتبار الجنس أمراً محرماً أو ينطوي علي الألم ويتم العلاج بوسائل التدريب السلوكية.
- غشاء البكارة :وهو عبارة عن غشاء مرن يغطي جزء من فتحة المهبل وبه فتحة صغيرة لنزول الدورة الشهرية وهذا الغشاء يتمزق نتيجة الممارسة الجنسية.. و في تركيب الأعضاء الجنسية الخارجية للمرأة يقع هذا الغشاء علي الفتحة الخارجية للمهبل ويتخذ أشكالا مختلفة مثل الشكل الهلالي أو الغربالي،ويسد الغشاء فتحة المهبل جزئياً، ويتم فضه بالممارسة الجنسية أو بوسائل جراحية في بعض الحالات ويرتبط هذا الغشاء بالعذرية *Virginity* ومدلولها الهام في بعض الثقافات مثل الثقافة العربية، والكلمة "هيمان" *Hymen* هي إله الزواج عند الإغريق.



غشاء البكارة:

غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل،وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال: كالحلقي والهلالي والمثقب.

الأعضاء التناسلية الداخلية تتكون من:

-المبيضين : كل مبيض يقع علي جانب من الرحم،وفي فترة الإخصاب للمرأة يتم إفراز بويضة كل شهر التناوب.

-قناة فالوب:وهي قناتان تتصل كل قناة بأحد جوانب الرحم وهى الطريق لتوصيل البويضة التي تفرز من المبيض إلي داخل الرحم.

- الرحم : وهو عبارة عن وعاء كمثري الشكل وهو يقوم باستقبال البويضة التي تفرز من المبيض،وتتعلق بالجدار الداخلي بعد الاخصاب وتبدأ في التحول إلي جنين ..

-عنق الرحم :وهو الجزء الأسفل من الرحم وممتد إلي داخل المهبل..والمهبل هو الطريق الذي يوصل بين الرحم وبين خارج الجسم وهو المكان الذي يتم إتمام الاتصال الجنسي(كما ذكرنا قبل ذلك).

البلوغ:

البلوغ مرحلة يحدث فيها نمو جسدي ونضج جنسي وتتميز بالقدرة على إنتاج الحيوانات المنوية عند الولد أو البويضات عند البنت وبالتالي حدوث الحمل ، وكلمة البلوغ (*Puberty*) مشتقة من الكلمة اللاتينية *(Pubertas)* والتي تعنى النضج أو حالة البلوغ *(Adulthood)*.مع حدوث التغيرات الهرمونية بواسطة الجزء فى المخ المعروف باسم "هيبوثالامس *Hypothalamus*" الذي يُحفز الغدة النخامية، وهى بدورها تنشط الغدد الأخرى و هرمون الذكورة "التيستيوستيرون" .. أو هرمون التناسل الأنثوي "الإستروجين" .

وقد تبدأ مرحلة البلوغ عند الإناث فى سن مبكرة (٨-١٠) سنوات،أما الذكور فبعد هذه السن بعامين أي عند الوصول لسن (١٠-١٣) سنوات،و المتوسط العمرى للفتاة لظهور أولى علامات البلوغ هو نمو الثدي ويكون عند سن (١٠.٥) سنوات، ثم تليها بعامين نزول الدورة الشهرية وبداية علامات الإخصاب و المتوسط العمرى لكبر حجم الخصيتين عند الصبية هو حوالي (١١.٥) عاماً.

والمراهقة تختلف كمصطلح عن البلوغ، بالرغم من ارتباطهما ببعض إلى حد كبير. فالمراهقة هى مصطلح اجتماعي/ثقافي يشير إلى الفترة او المرحلة الانتقالية التي تقع ما بين الطفولة والوصول إلى النضج الكامل ..

أما البلوغ فهو مصطلح فسيولوجي يشير إلى التغيرات الجسدية وما يحدث من تطورات للنمو العضوي والنفسي.

-البلوغ عند الذكور:

يحدث تقريباً ما بين سن ٩-١٥ عاماً حيث تصبح هرمونات الذكورة أكثر نشاطاً وأحيانا يبدأ النمو فى الطول و يبدأ التغير فى شكل الجسم ويظهر على الوجه ملامح النضج، ويكتمل نمو شعر العانة، تتخذ الأعضاء التناسلية الشكل المكتمل لها،وتعتبر فترة البلوغ هي فترة الضغوط النفسية والجسدية، لأن التغيرات التي تحدث معها وقدرة الشخص الذي يمر بها على التكيف ومواجهة هذه التغيرات الصعبة ،وتشير العديد من الدراسات إلى سن أن الآباء لهم دور حيوي فى هذه المرحلة العمرية الحرجة، وتبدأ المسئولية بضرورة بدء النقاش مع الأبناء عن التغيرات الجسدية التي تحدث فى فترة البلوغ والنضج

ويكون ذلك بطريقة غير مباشرة والابتعاد عن إلقاء النصائح أو السرد القصصي لما سيحدث للابن أو الابنة من تغيرات وإنما من خلال توفير المواد الطبية والعلمية المبسطة وتقديم اجابة الأسئلة التي يرغب الأبناء فى معرفة إجابة لها من خلال الإطلاع والثقافة الجنسية الواعية الملائمة لهذه المرحلة.

-البلوغ عند الإناث:

المرحلة الأولى وتحدث تقريباً ما بين سن ٨-١١ عاماً يكبر حجم المبايض، يبدأ الجسم فى إفراز الهرمونات..

والمرحلة الثانية ،وتحدث تقريباً ما بين سن ١١-١٣ عاماً تبدأ معها أولى العلامات المرئية للعين وتظهر مع نمو الثدي و يظهر شعر العانة و يزداد الوزن والطول،وفى المرحلة الثالثة بين سن ١٣-١٥ عاماً يستمر النمو و الطمث (*Menarche*) والمرحلة الرابعة في سن ١٥-١٦ عاماً نزول الدورة الشهرية و يبدأ التبويض.

سن البلوغ أو الحلم هو الذي يتم فيه الانتقال من مرحلة الطفولة إلي مرحلة المراهقة ومن علاماته تغييرات بدنية ونفسية واجتماعية وتحدث في العادة بين سن ١١-١٤ سنة، وتكون في الإناث مبكرة عن الذكور بحوالي عام أو عام ونصف (في البنات حول سن ١١ سنة،والأولاد حول سن ١٣ سنة) ويحدث تدفق لإفراز الهرمونات الجنسية تؤدى إلي تغييرات في الشكل والوظائف الجسدية.

الحالة النفسية والدورة الشهرية :

هذه الحالة تعرف بـ" توتر الدورة الشهرية " *Premenstrual syndrome*، وتبدأ أعراضها في الأيام القليلة التي تسبق فترة الطمث حيث يبدأ الإحساس بشعور القلق والتوتر وعدم الاحتمال مع الضيق والكآبة ، ويصاحب ذلك الآم بدنية مثل الصداع وألم الظهر وإحساس مبالغ فيه بالإجهاد عند القيام بأي عمل،وتلاحظ المريضة أنها تحتد بسهولة ويمكن استثارتها لأي سبب تافه .

ويرجع سبب هذه الحالة في المقام الأول إلي خلل في الهرمونات الأنثوية ينتج عنه زيادة إفراز بعضها ونقص البعض الآخر بالإضافة إلي عوامل نفسية مثل الصراعات الداخلية والكبت الانفعالي .

ويتم علاج هذه الحالات بالأدوية التي تحدث التوازن الهرموني المطلوب حيث تعيد نسبتها إلي الوضع الطبيعي،كما تعالج هذه الحالات عن طريق الجلسات النفسية لتوضيح الحقائق للمريضة وتصحيح بعض المفاهيم لديها مع المساندة والإرشاد .

انقطاع الحيض (*Menopause*)و ما هو"سن اليأس" ؟

لقد ارتبطت هذه الحالة في الأذهان لردح طويل من الزمن باليأس والاكتئاب والاضطراب النفسي،وربما أسهمت هذه التسمية(سن اليأس) في حد ذاتها في هذا الارتباط ، حيث تظن المرأة أن لها من اسمها نصيب،مع إن مصطلح " سن اليأس " الذي يستخدم علي نطاق واسع هو ترجمة غير دقيقة لحالة توقف الحيض*meno pause* التي تحدث للمرأة في مرحلة معينة من العمر .

أما ما يصيب السيدات من أعراض نفسية في هذه المرحلة من العمر فإنها ترجع إلي بعض التغييرات البيولوجية التي تصاحب توقف الدورة الشهرية ، ويصاحب ذلك تغييرات بدنية أيضاً ، لكن بالنسبة لكثير من النساء فإن ما يحدث يرمز إلي بداية خريف العمر حيث ينظرن إلي هذه المرحلة علي أنها إيذان لنجمهن الساطع بالأفول،ونهاية مهددة لدورهن في الحمل والإنجاب،ولعل هذا التصور الوهمي هو اضطراب نفسي في حد ذاته .

ولقد ثبت علمياً عدم صحة الارتباط بين زيادة حدوث الأمراض النفسية وبين هذه المرحلة من العمر بصفة خاصة وكل ما يذكر عن "اكتئاب سن اليأس " يمكن أن نؤكد عدم دقته فحالات الاكتئاب والاضطراب النفسي عامة التي تحدث في هذه المرحلة التي يطلق عليها أيضاً مرحلة منتصف العمرلا تختلف عن تلك التي تحدث في مراحل العمر الأخرى حيث لم تسجل أية زيادة في هذه السن بالذات،ولعل ذلك هو ما حدا بالمتخصصين إلي حذف مسمي " اكتئاب سن اليأس " من التصنيفات الحديثة في الطب النفسي.

العملية الجنسية:

تتكون الممارسة الجنسية من ٤ مراحل أولها الرغبة *Desire* ثم الإثارة *Excitement* التي تصل ذروتها في النشوة *Orgasm* وبعده الانصراف أو الحل *resolution* ، ويحدث ذلك في كل من الذكر والأنثى حيث تمثل النشوة ذروة اللذة خلال الاتصال الجنسي،وفي الذكر تسبق القذف مباشرة، ويحدث خلالها ٤ -٥ انقباضات في الأعضاء التناسلية،أما في المرأة فيحدث انقباض في الرحم، وفي المهبل بمعدل ٣-١٥ مرة، مع تغييرات أخرى في ضربات القلب وضغط الدم وعضلات الجسم عموماً، وتصيب الاضطرابات نشوة الرجل والأنثى*Male , Female orgasmic disorders*.

وقذف المني في الجماع أو الاستمناء عملية فسيولوجية ينظمها الجهاز العصبي الذاتي، واضطراب القذف المبكر يعني حدوث القذف بعد فترة زمنية وجيزة من بداية اللقاء الجنسي وهو من الحالات المرضية التي تتطلب العلاج بالوسائل النفسية والأدوية، ويحدث القذف للمرة الأولي كمؤشر لبداية سن البلوغ في الذكور (١٢ - ١٥ سنة).

وفي البداية يجب ان نؤكد حقيقة هامة مؤداها ان التهيئة النفسية من المشاغل والهموم قدر الإمكان من أساسيات الاستمتاع بالعملية الجنسية و لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الطرفين، وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس وتمر العملية الجنسية لكل من الرجل أو المرأة بمراحل كل منها تؤدي للأخرى..ويهتم الطب النفسي

بدراسة النواحي الجنسية حيث توجد عوامل نفسية في الممارسة الجنسية الطبيعية التي تحركها الدوافع والرغبات الجنسية، وتبدأ الممارسة الجنسية بإثارة الدافع الجنسي بتأثير العوامل الفسيولوجية والنفسية معاً

وتتضمن المراحل التالية:

١. الرغبة *Desire*
٢. الإثارة *Excitement*
٣. الذروة *Orgasm*
٤. الإشباع *Resolution*.

- المرحلة الأولى : هي الرغبة الجنسية ولها جوانب نفسية ويؤثر عليها إيجابيا الحب والمودة،و صفاء الذهن،وتوازن حالة الهرمونات والحالة النفسية .
- المرحلة التالية في الرجل والمرأة :بالنسبة للرجل تتدفق دماء في العضو الذكري بمعدل أكبر محدثة له انتصابا وبالنسبة للمرأة يحدث التدفق انتفاخا في المهبل ويزيد من إفرازاته لتهيئته للوظيفة التالية .
- المرحلة الثالثة والرابعة: اتمام الاتصال حتى الوصول الى ذروة الاشباع لكلا الطرفين بما يؤدي الى حالة من الشعور الايجابي بالارتياح .

وفي أثناء الممارسة الجنسية يكون القضيب منتصبا للسماح بالقيام بالاتصال الجنسي.. وهذا الانتصاب يحدث نتيجة تفاعلات عصبية و هرمونية،وعائية ،ونفسية مركبة وتلقائية لاتخضع بالكامل للتحكم الارادي حيث أن الشعور بالاستثارة يُحدث رد فعل في المخ حيث يقوم الجهاز العصبي الذاتي *autonomic nervous system*بإرسال إشارات عصبية إلي الحبل الشوكي ثم إلي الاعضاء التناسلية حتى اتمام العملية الجنسية.

الممارسة الجنسية الصحيحة :

يجب ان يكون الجسم فى حاله جيده من النشاط تساعد على الأستمتاع بالجنس، والمكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس يجب أن يكون مهيئا ولا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية ،وتبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بمقدمات تساعد على التهيئة للاتصال الجنسي،وتبدأ عملية الاتصال بين الجسدين حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة وبعد نهاية الاتصال الجنسي يستمر التواصل والمودة.

ومن وجهة النظر النفسية نجد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية والشرعية. وممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل لها فوائد متعددة منها:

- النشوة الجنسية وسيلة للاستمتاع بالحياة.
- علاج الأرق ليلا فالجماع يحسن مواصفات النوم.
- تهدئة القلق والتوتر والإحباط.
- الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية و ينظم الهرمونات.
- يشفي الجنس بعض الآلام العضلية لأنه يؤدي للاسترخاء العضلي.
- ممارسة الجنس هي نوع من ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات.
- النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة ويؤخر الشيخوخة .
- الجنس المنتظم يساعد على حالة صحية ونفسية جيدة.

الضعف الجنسي :

من واقع ممارسة الطب النفسي فإن الشكوى من الضعف الجنسي لدى الرجال هي إحدى الحالات الهامة التي نراها في العيادات النفسية وكثير من الحالات يتم تحويلها من التخصصات الطبية الأخرى إلي الطبيب النفسي بعد أن يتبين عدم وجود أي سبب عضوي لها ، ونلاحظ أن بعض المرضي لديهم شكاوى من اضطرابات أخرى مصاحبة للضعف الجنسي لكنهم لا يعيرونها أي اهتمام ، وتكون الشكوى من الضعف الجنسي هي الهم الأول لهم.

وعلي ذلك يتم فحص الحالة جيداً حتى نتأكد من خلو الشخص من الأمراض العضوية قبل البدء في تقديم العلاج النفسي،ويجب توضيح ذلك للمريض حتى يستطيع التخلص من مخاوفه حول الحالة وهذه المخاوف قد تكون في حد ذاتها أحد أسباب هذه الحالة حيث تساعد علي استمرارها وتفاقمها.

أ -مشكلة الضعف الجنسي في الرجال :

ويشير هذا التعبير الى ضعف الأعضاء التناسلية بعدم الانتصاب أو ضعفه عند الرجال ممايعوق القدره على اتمام العملية الجنسية على الوجه الطبيعي،وهناك نوع آخر يتمثل في ضعف اللذة الجنسية وذلك بنقص الاستمتاع بلذة الجماع مع وجود الرغبة الجنسية ويصاب بهذا النوع الذكور والاناث أيضا ويرجع إلى عوامل وأسباب عضوية ونفسية نتناولها بايجاز:

الأسباب :

لا أحد يعرف علي وجه التحديد كم عدد الرجال الذين يعانون من مشكلة العجز الجنسي،وعلي الرغم من الإحصائيات التي تذكر أن ٥٠% من الرجال فوق سن الأربعين في الولايات المتحدة (أي واحد من اثنين من الرجال) يعاني من هذه المشكلة في الولايات المتحدة الأمريكية فإن انطباعي وأنا الطبيب النفسي الذى اتعامل مع هذه المشكلة بحكم عملي أن عدد الحالات قد يفوق هذا المعدل كما أنني استطيع التأكيد علي أن المشكلة قائمة في نسبة من الشباب المتزوجين في تحت سن الاربعين أيضاً .. لكن وجود الأرقام الموثوق بها حول هذا الموضوع لا يمكن أن يدعي أحد أن بوسعة التوصل إليها أو إلي حقيقة انتشار هذه المشكلة التي يتعمد أصحابها في كثير من الحالات إخفاءها ويتم التعامل معها بحرج شديد.

ولمشكلة العجز الجنسي أسباب نفسية وعضوية ، وقد كان هناك اعتقاد بأن الأسباب النفسية وراء ٩٠% من الحالات لكن الدراسات الحديثة تؤكد أن نسبة الحالات التي يكون فيها سبب عضوي تعادل الحالات التي تعود لأسباب نفسية ، وأهم الأسباب النفسية الضعف الجنسي هي الخوف من الممارسة الجنسية نتيجة لمعلومات غير سليمة لدى الشخص عن العملية الجنسية منذ الصغر،أو وجود عقد نفسية دفينة نتيجة لخبرة جنسية في الطفولة أو المراهقة،أو الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية التي تؤثر علي الوظيفة الجنسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب النفسي.

أما الأسباب العضوية فإنها تشمل أسباباً موضعية في الأعضاء التناسلية مثل التشوهات أو العيوب الخلقية وخلل إفراز الهرمونات الذكرية ، وإصابات الجهاز العصبي الذي يتحكم في عملية الإثارة الجنسية والإشارات التي يتم بموجبها استجابة الأعضاء التناسلية بالانتصاب،أو نتيجة قصور في الدورة الدموية للعضو الذكرى حيث أن الانتصاب هو نتيجة لاندفاع الدم في أنسجة هذا العضو،وأي خلل عضوي من الأمثلة السابقة تكون محصلته في النهاية العجز الجنسي.

وقد يكون الضعف الجنسي نتيجة لأسباب عضوية مثل مرض السكر أو أمراض البروستاتا أو إصابات العمود الفقري لكن هذه الحالات تمثل نسبة قليلة للغاية،أما الغالبية العظمي من الحالات فتكون أسبابها نفسية وتتراوح هذه الأسباب النفسية بين مشاعر القلق والتوتر التي يتأثر بها الشخص مؤقتاً لمدة قصيرة،وبين الاضطرابات النفسية الشديدة مثل حالات الاكتئاب الحاد التي تسبب فقدان الرغبة الجنسية كجزء من العزوف عن الاستمتاع بكل مباهج الحياة.

ملاحظات حول الأسباب النفسية :

وهى أسباب متعددة، ولكن أهمهما الجهل والخجل من الجنس فالكثير من الذين لا يعلمون معلومات عن الجنس يعانون من ضعف جنسى دون أن يكون لديهم أسباب مرضية و الصدمات النفسيه تؤدى إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى يؤدى إلى نفس النتيجة،وكذلك فان الوهم والخوف من الربط (السحر الذى يعتقد البعض انه يمنع الرجل من إتيان زوجته) لها دور في بعض الحالات.

وقد لاحظنا بحكم العمل في مجال الطب النفسي ان من يعتقد أنه ضعيف وأنه سيفشل فى ممارسة الجنس لا يمكن له أداء العملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعية ،وكذلك فان المشاكل الاجتماعية والأسرية والهموم الزائدة عن الاحتمال بما يسبب التوتر والقلق تؤدى إلى عدم اتمام الممارسة الجنسية،وبصفة عامة فإن الأداء الجنسى الجيد يتطلب حالة معقولة من الاستقرار النفسى وراحة البال والثقة بالنفس ،والفشل فى ممارسة الجنس ليلة الزفاف مع الخجل والرهبة وعدم الثقة بالنفس من أكثر الحالات شيوعاً للضعف الجنسى.

ملاحظات حول الأسباب العضوية:

من أمثلتها إنسداد الأوردة والشرايين المتصلة بالعضو ، ومرض البول السكرى،والتهاب الأعصاب،وتضخم البروستاتا (التهاب البروستاتا)،وارتفاع ضغط الدم،وأمراض الغدد الصماء التى تسبب خلل الهرمونات، وهناك أسباب أخرى مثل الإرهاق والإجهاد والهزال والضعف العام الشديد،،ويجب الاشارة الى بعض الأدوية التي تؤثر فى الأداء الجنسى كالأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المؤثرة على الجهاز العصبي مثل العقاقير المضادة للاكتئاب،وأنواع المخدرات،والمسكرات والتدخين.

عدم القدرة علي الممارسة الجنسية في أيام الزواج الأولي :

من الحالات المعروفة التي كثيراً ما نصادفها هذه الحالة من الضعف الجنسي لدى شباب من الأصحاء في أيام الزفاف الأولي وقد ينشأ عن هذه الحالة كثير من القلق والمخاوف لدى العروسين

حيث من المفترض أن يتم الاتصال الجنسي وفض بكارة الزوجة في ليلة الزفاف إذا لم يكن لدى أحد الزوجين أسباب تعوق ذلك .

وترجع أسباب هذه الحالة إلي ما يحيط بهذه الأيام من حياة العروسين من توتر يصاحب الانتقال إلي عالم الزوجية،وإلي ما لدى كل منهما من أفكار ومعتقدات حول الممارسة الجنسية بعضها لا يكون صحيحاً بل يصور اللقاء الجنسي علي أنه عملية مؤلمة أو غير مقبولة تحيط بها المحظورات،وقد يسهم نقص الخبرة لدى طرفي الزواج والمعلومات غير الدقيقة في زيادة الرهبة والخوف لديهما في بدء العلاقات الجنسية في الليلة الأولي .

وفي العيادة النفسية نشاهد أحياناً بعض الحالات التي تطول فيها مدة الضعف الجنسي الذي يمنع حدوث أي اتصال جنسي كامل لمدة طويلة قد تصل إلي عدة أسابيع أو شهور،ويلاحظ أن الحالة يمكن علاجها بسهولة في الأيام الأولي بجرعة مناسبة من الثقة والاطمئنان مع الشرح وتوضيح الأمور لهؤلاء الشباب لكن المألوف هو أن معظمهم يذهب أولاً إلي بعض المشعوذين حيث يعتقدون أن السبب في حالتهم هذه هو " العمل " أو السحر الأسود،ويلجأ بعضهم إلي الوصفات البلدي من دكان العطار أو إلي بعض العقاقير المنشطة التي تحتوى علي الهرمونات وكل هذه الوسائل ينجم عنها تفاقم الحالة بدلاً من الخروج منها والغريب أن كثيراً من الذين يفعلون ذلك من المتعلمين ، لكنهم يكونون عادة تحت ضغط يدفعهم لطلب أي علاج يخرجهم من هذا المأزق

ب-الضعف الجنسي في المرأة:

هناك انطباع بوجود مثل هذه الحالات في المرأة بصورة تزيد كثيراً عن حالات الضعف الجنسي في الرجال،لكن في العادة فإن السيدات في المجتمعات الشرقية يحجمن عن الشكوى من الاضطرابات الجنسية بصفة عامة لما يحيط بها من خجل يمنعهن من مناقشتها أصلاً رغم ما تسببه لهن من معاناة .

ومن الحالات الشائعة حالات البرود الجنسي وتعني عدم الاستجابة الكافية أثناء اللقاء الجنسي بما لا يحقق اللذة والإشباع المنتظر من الجماع وتسبب هذه الحالة التوتر والضيق أثناء العملية الجنسية نتيجة لنقص التوافق والانسجام ، ويرجع سببها إلي الكراهية والنفور من المرأة تجاه الزوج نتيجة للصراعات الزوجية،وقد تعود أسبابها إلي التربية الصارمة في مرحلة الطفولة والتي تربط الجنس في ذهن الفتاة بالخطيئة وتصورها بالفعل المقيت المخجل فتظل هذه الصورة مستقرة في ذهنها بعد البلوغ ولا تستطيع التخلص منها .

وهذه حالة مقابلة للضعف الجنسي تصيب المرأة وتكون مصحوبة بنقص في الاستجابة للمثيرات الجنسية توصف باضطراب الاستثارة الجنسية *Female Sexual arousal disorder* ويتسبب ذلك في صعوبة الإشباع من الممارسة الجنسية، وتحدث الحالة في نسبة قد تصل إلي ثلث السيدات لكنها تظل من الحالات التي يصعب تقدير انتشارها، ومن مضاعفات هذه الحالة منع الاستمتاع الجنسي أثناء الممارسة الجنسية مما يؤدي إلي صعوبات في التوافق بين الزوجين.

ومن الحالات التي تحول إلي العيادة النفسية للعلاج ما يطلق عليه حالات التشنج المهبلي،وهذه الحالة عادة ما تشكو منها الفتيات في أيام الزفاف الأولي،فعند أي محاولة من الزوج لبدء العملية الجنسية يحدث تقلص وشد في عضلات الساقين ومقاومة من المرأة تزيد عند اقتراب الزوج ويصعب إتمام اللقاء الجنسي وذلك رغم أن السيدة لديها الرغبة لكن ما يحدث يبدو كما لو كان خارجاً عن إرادتها ويكون مصحوباً بحالة من التوتر الشديد.

ج-كيف تعالج حالات الضعف الجنسي ؟

بالنسبة لعلاج هذه الحالات بصفة عامة فإننا في البداية يجب أن نركز علي أهمية وجود معلومات صحيحة عن العملية الجنسية لدى الشباب خصوصاً المقبلين علي الزواج،ذلك أن نقص الثقافة الجنسية أو المعلومات غير الدقيقة يكاد يكون القاعدة في أغلب الأحيان حيث نجد أن فكرة الشباب من الجنسين عن الموضوعات الجنسية مشوهة،فالفتيات لا يعلمن شيئاً عن الأعضاء والوظائف الجنسية وبعضهن من حديثي الزواج لا يعرفن إذا ما كان هناك رغبة تشبع أثناء اللقاء الجنسي وكذلك الحال بالنسبة لبعض الأزواج أيضاً والمفترض أن يتم تزويد الجميع بالمعلومات والثقافة الجنسية كل حسب سنه ومستواه التعليمي.

والنقطة الثانية بخصوص العلاج هي ضرورة التوعية العامة بإزالة الحرج الذي يحيط بهذه الاضطرابات الجنسية،وإقناعهم بالتقدم لطلب العلاج منها دون خجل في الوقت المناسب بدلاً من تفاقم آثارها حتى تستعصي علي العلاج .

وتكون الخطوة الأولي في العلاج هي محاولة تحديد الأسباب ووضع الحلول لها،حيث تعطي الأولوية لعلاج الاضطرابات العضوية إن وجدت،وبعد ذلك يتم إزالة التوتر النفسي المصاحب للحالة بالاسترخاء مع التركيز علي مساندة المريض والاهتمام بالشرح والتوضيح والإجابة علي ما يدور بذهنه من تساؤلات ويلزم لنجاح العلاج تعاون طرفي الزواج ورغبة كل منهما في مساعدة الآخر لحل المشكلة الجنسية المشتركة .

وفي حالات الضعف الجنسي لدى الرجل التي تسبب الإخفاق في إتمام العملية الجنسية نتيجة لضعف الانتصاب فإن بعض أساليب العلاج السلوكي بإعادة تدريب كلا الزوجين معاً علي الممارسة الجنسية بواسطة معالجين،مع أهمية أن نطلب إلي الزوج في كثير من الحالات أن يمتنع عن محاولة الممارسة الجنسية لفترة زمنية حتى يستعيد الثقة بنفسه،وحتى نعطي الفرصة لزوال التوتر الذي غالباً ما يصاحب الفشل في محاولة الجماع .

ودور العلاج الدوائي محدود في مثل هذه الحالات،ولا يفيد إلا في علاج الاضطراب المصاحب للضعف الجنسي مثل مرض الاكتئاب أو الأمراض العضوية،ويجب تلافي استخدام الأدوية المنشطة التي تحتوى علي الهرمونات،والتركيز علي العلاج النفسي

ملاحظات وخبرة عملية عن علاج الضعف الجنسي :

يعتمد العلاج في كل الحالات علي تحديد الأسباب المحتملة وراء حدوث العجز الجنسي،والأصل أن الغالبية العظمي من الرجال يفترض أن تكون هذه الوظيفة لديهم طبيعية لأنها تحت تأثير تحكم الجهاز العصبي الذاتي وتتم بصورة تلقائية دون الحاجة إلي تدخل خارجي

لذا يجب تقييم الحالات عن طريق الفحص الطبي والنفسي لتحديد موضع الخلل ثم العلاج علي أساس الأسباب سواء كانت عضوية أو نفسية،وهنا يجدر بنا التنبيه

علي تجنب استعمال الأدوية المنشطة للجنس لأن معظمها يحتوى علي الهرمونات الذكرية التي ينشأ عن استخدامها آثار جانبية وخيمة علي الوظيفة الجنسية فيما بعد كما كان يتم اللجوء إلي الحقن بمواد تؤدى إلي الانتصاب نتيجة لتوسيع الشرايين في العضو الذكرى أو استخدام الأجهزة التعويضية التي تعمل يدوياً أو ميكانيكياً لمساعدة المرضي علي أداء هذه الوظيفة في حالات العجز الجنسي العضوي .

ولقد لاحظت بحكم العمل في مجال الطب النفسي أيضاً أن الكثير من حالات العجز الجنسي يلجأون إلي أساليب الدجل والشعوذة ظناً منهم أن هذه الوظيفة الجنسية قد فقدت نتيجة لتأثير الجن والسحر الأسود الذي تسلط عليهم بواسطة أشخاص آخرين ويطلقون علي هذه الحالة " الربط "ويعني المنع المتعمد من ممارسة الجنس بواسطة هذه القوى الخفية ،ويقوم الدجالون في مثل هذه الحالات باستغلال ضحاياهم والنصب عليهم للحصول علي أموالهم وكل ما يستخدمونه من علاج يقوم علي الإيحاء وقد ينجحون في علاج نسبة من هذه الحالات عن طريق الإيحاء إذا كانت الأسباب نفسية فيكون ذلك مدعاة لأن يصدق البسطاء هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة بل ويروجون لها .

وقد ظهر أكثر من دواء جديد للضعف الجنسي في الوقت الذي كان ولا يزال حلم الوصول إلي حل لهذه المشكلة يراود الملايين من الذين يعانون منها في أنحاء العالم

وقد بدأت أبحاث إنتاج هذا العقار الذي يمثل ثورة كبرى في المجال الطبي منذ عدة سنوات،وجاء الاكتشاف بالصدفة حين كانت مجموعة من أدوية القلب تخضع للاختبارات وكان بينها هذا العقار الذي تبين ضعف تأثيره علي شرايين القلب وفي الوقت نفسه تستجيب الأوعية الدموية في العضو الذكرى بالانتصاب ، فتحول اتجاه البحث إلي إمكانية استخدام هذا الدواء لعلاج العجز الجنسي !!

والخلاصة أن هذه الحالة التى تعرف أيضاً باضطراب الانتصاب الذكرى *Male erectile disorder* ، والضعف الجنسي نوعان:

عضوي ونفسي،وتختلف الدراسات في تقدير نسبة كل نوع لكن الأغلب أنها متساوية (٥٠ % لكل نوع في المتوسط)، وتوجد اختبارات للتفرقة بين النوعين أهمها قياس تمدد العضو الذكرى أثناء النوم *Nocturnal tumescence* ، وتوجد قائمة بالحالات المرضية الطبية والنفسية،وكذلك العقاقير والمواد التي تؤدى إلي الضعف الجنسي ، كما يتم علاج هذه الحــالات بالوسائل النفسية والسلوكية مثل أسلوب العلاج الجنسي المزدوج *Dual-sex therapy* الذي استخدمه كل من ماسترز وجونسون *W.Masters , V.Johnson* ، كما يجب علاج الأسباب العضوية والنفسية للحالة.

ولنا كلمة أخيرة هي وجهة النظر النفسية في هذا الموضوع.. إننا نرحب بهذا الكشف الذي يساعد الإنسان علي التخلص من مشكلة طبية ونفسية وأسرية،ويعيد إليه وظيفة هامة..

لكن التفاؤل هنا لا يخلو من الحذر، هذا بالإضافة إلي أن الوظيفة الجنسية لابد من النظر إليها بصورة شاملة علي أنها مسألة اجتماعية ونفسية وعاطفية وليست مجرد وظيفة حيوية.

القذف المبكر (سرعة القذف) *Premature ejaculation:*

يشكو الكثير من الرجال وزوجاتهم أيضاً من هذه الحالة فالعملية الجنسية لا تستمر سوى ثوان معدودة يحدث بعدها الأمناء وبالتالي لا يتحقق الاشباع المطلوب من اللقاء الجنسي وقد يجهل الكثير من الأزواج والزوجات المدة اللازمة للوصول إلي ذروة الشهوة الجنسية وهي تتفاوت من شخص لآخر لكنها بصفة عامة أطول في المرأة عنها لدى الرجل .

وعند البحث في بعض الحالات نكتشف أن بعض الرجال الذين يعانون من سرعة القذف بمجرد الإقتراب من المرأة بعد ثوان قليلة يوجد لديهم في الماضي خبرة معينة ساعدت دون وعي منهم علي الوصول إلي هذا الوضع ، فقد ذكر لي بعضهم أنه في بداية الزواج كان يسكن في منزل أسرة زوجته ويفتقد إلي الخصوصية الكاملة في حياته معها فكان يعمد إلي إنهاء اللقاء الجنسي بها بسرعة حتي تمكنت منه هذه العادة،وقال لي آخر أنه في فترة الشباب اعتاد علي لقاء صديقاته داخل السيارة وكان عليه انهاء ما يريد بسرعة علي كرسي السيارة بجانب الطريق وها هو بعد زواجه لا يزال يعاني من هذه الحالة.

وتعالج هذه الحالات بالارشادات وبعض الطرق العملية التي تساعد علي طول المدة ووصف البعض الأوضاع اثناء الجماع التي تحقق الاشباع لكل من الطرفين وتدخل هذه السبل تحت مسمي العلاج الجنسي السلوكي وقد يتم استخدام بعض الأدوية المساعدة تحت إشراف الطبيب.

العادة السرية:

يعتبر الاستمناء أو ما يطلق عليه "العادة السرية" من أكثر الممارسات الجنسية شيوعاً حيث تفيد إحصائيات " كنزي *Kinsey* " أن كل الرجال تقريباً، ونسبة ٧٥% من النساء قد مارسوا هذه العادة في حياتهم، وتبدأ مقدمات هذه الممارسة مبكراً في سن ١٥-١٩ شهراً حين يبدأ الطفل في التعرف علي شعور اللذة من لمس أعضائه الجنسية، لكنها تزيد مع البلوغ وتدفق الهرمونات الجنسية، وتكون الوسيلة الرئيسية للتنفيس الجنسي في المراهقين، ويرتبط الاستمناء بعوامل نفسية تدفع للإفراط فيه وتأنيب النفس بعده، ويحيط به أيضاً بعض الأساطير والتوهمات حول تأثيره علي الجسم والعقل.

ويطلق مصطلح " العادة السرية" *masturbation*على تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية ولانها تتم في الخفاء عرفت باسم " العادة السرية "،وهى عملية جنسية لا تنتهي بالنهاية الطبيعية للعملية الجنسية بالإشباع والاسترخاء ولا إشباع الجنسي..

وقد تؤدى إلى احتقان دموي في منطقة الحوض بما له من آثار طبية سيئة على الجهاز التناسلي وعلى سائر أجهزة الجسم و قد يؤثر على كفاءة الانتصاب بالإضافة إلى ما يسببه الإفراط في العادة السرية من تأثير على الصحة العامة للشاب .

وفي الغالب لا يحدث ممارسة العادة الإشباع لرغبة الفتاة الجنسية إشباعاً كاملاً،مما يؤدى إلى حدوث احتقان دموي في منطقة الحوض واضطرابات في الدورة الدموية،خاصة زيادة كمية الحيض في الفتيات مع الإحساس بألم شديد يسبق نزول الدم . كما قد يتسبب احتقان الحوض في زيادة كمية الإفرازات المهبلية

وقد يؤدى ممارسة هذه العادة إلى حدوث اضطرابات نفسية بالإضافة إلى التوتر والقلق وتأنيب الضمير و قد يصاحب الإسراف في هذه العادة ضعف عام وذبول بالجسم يؤدى إلى ضعف الذاكرة وعدم قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة .

ولا يشعر الشاب المدمن للعادة السرية باللذة من العملية الجنسية الطبيعية كتلك المصاحبة للعادة السرية، بينما الشاب العادي يستمتع كثيرا بالحياة الجنسية الطبيعية،وهناك أعراض عامة تحدث نتيجة الافراط في ممارسة هذه العادة مثل المشكلات النفسية و الانطواء والبعد عن المجتمع،والعادة السرية ليست مضرة بحد ذاتها ولكن هناك أفراد يمارسون العادة السرية بكثرة لدرجة ترهق الجهاز العصبي والتناسلي ولو أن الشاب مارس الاستمناء مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع فإنه لا يمكن أن يتعب جهازه التناسلي ولكن هذا الأمر يختلف عند الشخص الذي يمارس الاستمناء عدة مرات في اليوم لأنه بذلك سوف يؤثر على الجهاز التناسلي والجهاز العصبي . وهذه الأعضاء تعود إلى نشاطها السابق بشرط أن تكتسب فترة من الراحة وفي العادة السرية يتم تخيل لشئ مثير غير موجود في الواقع ،وممارسة العادة السرية يحتاج لعلاج نفسي لتعديل الغرائز الجنسية لتتفق مع الواقع لهذا وجب تحذير الشباب والشابات من العادة السرية للإقلاع عنها،والسبيل إلى الإقلاع عنها يتطلب أن يشغل نفسه بالمذاكرة أو القراءة أو أي هواية كما أنه عليه بالرياضة البدنية ،ويجب أن يبتعد الشخص عن كل ما يمكن أن يثيره جنسيا ويبتعد عن مشاهدة الأفلام الخليعة وعن مواطن الإثارة

أما في الحالات الصعبة فاللجوء إلى الطبيب هو أفضل وسيلة ليصف في هذه الحالة بعض المهدئات التي تفيد في العلاج.

الشذوذ الجنسي والانحرافات الجنسية الأخرى:

ظل الشذوذ الجنسي *omosexuality* لمدة طويلة يصنف كأحد الانحرافات الجنسية والنفسية ، ورغم أن الجنسية المثلية أو ممارسة الشذوذ مع شخص من نفس الجنس من الأمور التي لا تتفق مع الأعراف والتقاليد في معظم المجتمعات بدرجات متفاوتة إلاَّ أن هذه الحالة ينظر إليها في بعض الثقافات الغربية علي أنها أسلوب في التعبير الجنسي ، ولذلك فلا يعتبر الشذوذ أو ممارسة الجنسية المثلية في حد ذاته اضطراب نفسي إلاَّ إذا اقترن بمشاعر سلبية مثل الرفض من جانب الشخص الذي يمارسه أو شعوره بالندم وتأنيب النفس إزاء ما يفعل،فيعتبر في هذه الحالة يعاني من اضطراب نفسي .

ويعتبر تقرير كنزي في عام ١٩٤٨ من المصادر الهامة التي يتم الرجوع إليها للتعرف علي انتشار الاضطرابات النفسية الجنسية وقد وجد كنزي أن انتشار الشذوذ الجنسي يصل إلي نسبة ١٠% في الرجال، و٥% في النساء، وأضاف أن ٣٧% من مجموع الناس لديهم خبرة جنسية مثلية في وقت ما خلال حياتهم، وهذه الأرقام تبدو عالية للغاية مقارنة بالدراسات المنهجية التي أجريت فيما بعد وتراوحت فيها هذه النسب العالية لانتشار الشذوذ الجنسي بين ١-٢ % ، والواقع أن الشذوذ الجنسي هو حالة مرضية حيث أن ممارسته قد تبدأ مبكراً في مرحلة الطفولة أو في فترة المراهقة ولا يكون بوسع الشخص التوقف أو التحكم في الدافع الداخلي لديه للحصول علي اللذة الجنسية من اللقاء من أشخاص من نفس جنسه

وتكون هناك عوامل نفسية في مرحلة الطفولة وأسلوب التربية وبعض الخبرات الجنسية الأولي قد ساعدت علي بداية الحالة،وكثير من الحالات يتوقفون عن هذه الممارسة بعد مرحلة المراهقة .

و تعبر مصطلحات الشذوذ والجنسية المثلبة عن أشياء ووظائف وسلوكيات تتصف بالتماثل والتجانس، والعكس *-Hetero* ومصطلح الشذوذ أو الجنسية المثلية *Homosexuality* يدل علي سلوك الممارسة مع نفس الجنس كما تستخدم كلمات *Gay* لوصف من يقوم بهذا السلوك من الذكور، و*Lesbian* لوصف الإناث وتشير تقديرات الفريد كنزي *A.Kinsey* ، عام ١٩٤٨ إلي هذه الحالة في نسبة ١٠% من الرجال و٥% من النساء، و٣٧% لديهم خبرة بها خلال حياتهم، لكن دراسات حديثة تؤكد أن النسبة في حدود ١% فقط، ولا توجد إحصائيات دقيقة حول هذه الأمور الجنسية، وفي عام ١٩٧٣ قامت الجمعية الأمريكية للطب النفسي بإسقاط هذه الحالة من قائمة الاضطرابات النفسية علي اعتبار أنها من بدائل الاختبارات للسلوك الجنسي وليست مرضاً.

الانحرافات الجنسية:

تشمل الانحرافات أو أنواع الشذوذ الجنسية عدة حالات لها آثار عميقة علي الفرد،ولتوضيح معني هذا المصطلح فإن الوظيفة الجنسية يفترض أن تساعد علي الألفة الإنسانية وتدعم الحب بين طرفين وقبل ذلك وبعده فإن هدفها الرئيسي هو التناسل، أما الشذوذ أو الانحرافات الجنسية فإنها علي عكس ذلك تؤثر سلبياً علي العلاقات الإنسانية رغم أنها تمارس بواسطة نسبة صغيرة من الناس لكنها تؤثر علي دائرة أكبر من المحيطين بهم، ومن أنواع هذه الانحرافات: التعري *Exhibitionism* والفتشية *Fetishism* والاحتكاك *Frotteurism* ، وجماع الأطفال *Pedophilia* (وهي أكثر هذه الحالات انتشارا حيث يقدر نسبة الأطفال الذين يتعرضون للتحرش الجنسي بحوالي ١٠-٢٠% تحت سن ١٨) بالإضافة إلي السادية *Sadism* والماسوكية *Masochism* ، والتزين بملابس الجنس الآخر *Transvestism* ، والتبصص *Voyeurism* وغير ذلك، كما قد يجتمع أكثر من نوع من الشذوذ في شخص واحد.

وفي مراجع الطب النفسي يرد ذكر الكثير من الحالات لانحرافات ترتبط بممارسة الجنس أو بالأشياء التي تسبب الإثارة الجنسية والتي تختلف عما هو مألوف ومتعارف عليه في الممارسة الجنسية الطبيعية ومن أمثلة هذه الحالات :

- السادية : وتعني الحصول علي اللذة الجنسية من الأفعال التي تسبب الألم للطرف الآخر،وينطبق هذا الاتجاه لتعذيب الغير في رغبة تتملك بعض الناس ويشعرون في ممارسة ذلك بالإشباع والارتياح الشديد !

و السادية هي نسبة إلي المركيز دى ساد *Marquis de Sade* الذي كتب في القرن ١٨ عن شخص يشعر بالمتعة الجنسية في ألم الآخرين، وقد ترتبط هذه الحالة بالماسوكية (نسبة إلي ليوبلد فون ساكر ماسوك *L.SMasoch* وهو روائي نمساوي في القرن ١٩) التي تربط اللذة مع الشعور بالألم، والسادية من الانحرافات الجنسية.

الماسوكية : وهي عكس الحالة السابقة حيث يتولد شعور اللذة والإشباع من معاناة التعذيب الذي يقوم به الغير نحو هذا الشخص خلال الممارسة الجنسية أو التألم بصفة عامة وتعتبر الماسوكية (الماسوشية) من الانحرافات الجنسية التي يكون مصدر اللذة والإشباع فيها التعذيب والألم الذي يعاني منه الشخص نفسه وينزله به الغير،وتنسب إلي الكاتب الروائي النمساوي ماسوك *L.S.Masoch* في القرن ١٩، والوصف هو ماسوكي (ماسوشي) *Masochist or Masochistic*،ويمكن ارتباط هذه الحالة بالسادية *Sadomasochism* ، أي إضافة لذة تعذيب الغير أيضاً.

- زنا المحارم: تعرف هذه الحالة بأنها تشمل أي ممارسة جنسية بين أقارب الدم، وفي تعريف أوسع فإنها تشمل كل من تربطهم صلة قرابة يتعارف علي أنها تمنع الارتباط الجنسي بينهم فلا تقتصر علي الأب أو العم و الخال و الاخوة بل تشمل الأصهار وغير الأشقاء بين الاخوة واكثر أنواع هذه العلاقات حدوثاً هي الأب مع ابنته(٧٥% من الحالات التي يتم الإبلاغ عنها) ثم الأصهار (مثل والد الزوج أو زوج الأم) والعم أو الخال، ثم الاخوة الأكبر سناً، واقلها العلاقة بين الأم والابن ولا يعرف بالتحديد مدى انتشار هذه الحالات نظراً لعدم الإبلاغ عنها.

- الفتشية:في هذا النوع من أنواع الشذوذ أو الانحرافات الجنسية *Paraphilias* يكون مصدر الاهتمام والإثارة الجنسية هو بعض الأشياء والمتعلقات الخاصة بالجنس الآخر مثل الحذاء أو الجورب أو القفاز،وهذه الحالة خاصة بالذكور وتعود جذورها إلي مرحلة الطفولة والبلوغ، أما الحالة الفتشية مع التزين *Transvestic fetishism* فإنها تعني ارتداء الذكور للملابس النسائية لتحقيق الإثارة الجنسية .

من الانحرافات الجنسية الاتجاه إلي ممارسة التعبيرات الإباحية المنافية للآداب عن طريق الكتابة والرسم علي الجدران أو نشر ذلك بأية وسيلة وهي ما يقوم به البعض من كتابة بعض العبارات الخارجة علي الجدران أو رسم بعض الصور الخليعة داخل دورات المياه العامة وتكون هذه الكتابات والرسوم عادة ذات محتوى جنسي خارج.

- جماع الحيوانات : حيث يستخدم الحيوان كطرف للممارسة الجنسية أو تفضيل معاشرة الأطفال الصغار أو المسنين للممارسة الجنسية وأحياناً جثث الموتى ، وكل هذه انحرافات في اختيار الشريك المفضل لممارسة الجنس معه تبَصّص: لَذّة جِنْسِيَة من التَطَلّع للأعْضَاء الجِنْسِيَة، في هذه الحالة يتم مراقبة الآخرين والتلصص عليهم باستراق البصر لرؤية أجسادهم والممارسات الجنسية بينهم وتتحقق اللذة بذلك وتعرف هذه الحالة أيضاً بعشق الرؤية *Scopophilia* وتبدأ للمرة الأولي عادة في الطفولة، وهي إحدى حالات الانحراف الجنسي .

التعري واستعراض الأعضاء الجنسية ويصاحبه عادة اضطراب في القوى العقلية،أو الحصول علي اللذة الجنسية من مشاهدة الصور والمشاهد الإباحية،وغير ذلك من الحالات الغريبة مثل الاستمتاع الجنسي من ارتداء ملابس الجنس الآخر .

- الاحتكاك: أحد أنواع الشذوذ أو الانحرافات الجنسية يميل فيه الشخص إلي الاحتكاك الخارجي مع الآخرين في الأماكن المزدحمة ويكون ذلك هو المصدر الرئيسي للاستمتاع الجنسي في هذه الحالة المرضية.

وتفسير هذه الحالات طبقاً للتحليل النفسي أنها نتيجة لعقد تكونت واستقرت في العقل الباطن في مراحل الطفولة المبكرة حيث كان مصدر اللذة في المرحلة الفمية والشرجية ومراحل النمو الجنسي الأولي قد صادف بعض الاضطراب الذي يعبر عن نفسه عند ممارسة الحياة الجنسية بعد البلوغ وفي مراحل العمر التالية بهذه الصور غير الطبيعية .

ولعلاج هذه الحالات يجب أن نأخذ في الاعتبار ما يشعر به هؤلاء المنحرفون جنسياً من حرج بخصوص حالاتهم ، ويجب بداية التحقق من رغبتهم في التخلي عن هذه الأساليب الشاذة ويتم العلاج النفسي بإزالة القلق والتوتر وشعور الندم وتأنيب الضمير الذي عادة ما يصاحب هذه الممارسات ، ومحاولة وضع أنشطة واهتمامات بديلة.

الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس:

. Sexually transmitted diseases (STD's)

تنتقل الأمراض التناسلية بطرق مختلفة وذلك إما عن طريق الاحتكاك مع المصابين أو ملامسة المناطق المصابة المتقرحة حول الفم والجهاز التناسلي،ويحدث ذلك تحت ظروف معينة أو عن طريق إفرازات للمصاب مثل المني أو نقل الدم في حالات مرض فقدان المناعة المكتسبة .

١-مرض السيلان:

تختلف الإصابة بمرض السيلان من شخص لآخر حتى ولو تعرضوا لنفس الظروف ويبدو أن الاستعداد الشخصي وحالة الشخص العامة وقد تحدث الإصابة بالأمراض التناسلية رغم استعمال الواقي الذي قد يتمزق.. و يصيب مرض السيلان بالإضافة إلى الجهاز البولي التناسلي مناطق مختلف مثل الفم والشرج. وقد تنتقل الجرثومة عن طريق الدورة الدموية وتحدث مضاعفات خطيرة. وقد يؤدي مرض السيلان إلى الضعف الجنسي وعلاج مرض السيلان مبكراً قد يتم في أسبوع إذا لم تصحبه مضاعفات. أما بعض الأنواع من مرض السيلان فقد يتأخر علاجها ويستغرق وقتاً أطول خاصة إذا لم يستخدم المضاد الحيوي المناسب وبالجرعة المناسبة.

٢-الزهري :

يبدأ الشك بمرض الزهري في حالة وجود قرحة على الجهاز التناسلي بعد الاتصالات الجنسية الخارجية،و قرحة مرض الزهري تكون عادة واحدة في العدد، محاطة بهالة حمراء اللون دائرية الشكل، وناعمة الملمس، ويخرج منها سائل أصفر وغير مؤلمة عادة

٣-مرض الهربس التناسلي:

ينتقل عن طريق الاتصال مع المصابين. وهو من الأمراض الجنسية التناسلية المزمنة الذي يُسبب آلالم للمصاب، وهو تقرحات متعاقبة مُعدية ..والوقاية من مرض الهربس بعدم الاتصال الجنسي غير المشروع. وعلاج مرض الهربس بمركبات السايكلوفير (*ACYCLOVIR*) و يستغرق العلاج مدة طويلة .

٤-الإيدز (فقدان المناعة المكتسبة):

الإيدز من الأمراض التي تزايد انتشارها في أنحاء العالم نتيجة للإصابة بفيروس نقص المناعة *HIV* وله أثار مدمرة علي جهاز المناعة، وأعراض عصبية ونفسية مثل الاكتئاب والعته نتيجة للتدهور العقلي وينتقل هذا الفيروس من خلال الاتصال الجنسي، وتزيد احتمالات حدوث المرض في المدمنين وبين الأشخاص الذين يمارسون الجنسية المثلية، أو عن طريق نقل الدم من شخص مصاب بالمرض .

و للمخدرات دورً هامً في انتقال مرض فقدان المناعة المكتسبة (*AIDS*) وذلك عن طريق الحقن الملوثة بالفيروس. ونقل الدم الملوث بالفيروس الناقل لمرض الإيدز(*HIV*) من المصادر الهامة التي تسبب العدوى لمن ينقل إليهم الدم الملوث. وينتقل المرض عن طريق الاتصال الجنسي. و مناعة الجسم تنهار كلية وتغزوه الجراثيم المختلفة التي تفتك به.

وأهم طرق الوقاية من مرض الإيدز الامتناع عن الاتصال الجنسي المحرم،وعدم استعمال المخدرات والابتعاد عن ملامسة المصابين أو أدواتهم الملوثة والتأكد من خلو الدم من الفيروس عند نقله.

القلق والحالة الجنسية:

ترجع أهمية الأمور الجنسية بصفة عامة إلى تأثيرها المباشر على النواحي النفسية فالجنس و ما يترتب عليه من مشاعر الالفة و الاشباع يعتبر من الانشطة الإنسانية الاساسية التي يتم من خلالها تدعيم الحياة الزوجية و على الرغم من أن الزواج يمكن أن يستمر بدون الاشباع الجنسي الا أن الاضطراب غالبا ما يظهر نتيجة لذلك في منطقة أخرى من العلاقات الزوجية كما ذكرنا.

ورغم العملية الجنسية هي نشاط طبيعي يتم تلقائيا ويقوم به الإنسان و غيره من المخلوقات منذ بدء الخليقة حيث لاتخضع كثيرًا للتدخل الارادي كي تتم فهى تبدأ بالرغبة و الاثارة الجنسية التي تنتقل اشارتها عبر مراكز الجهاز العصبي حتى تصل إلى الاعضاء التناسلية التي تستجيب تلقائيا لهذه الاشارات و تقوم بوظائفها التي تنتهي بالوصول إلى ذروة الاشباع من الممارسة الجنسية لكن عوامل مختلفة تتدخل في هذه العملية نخص منها العوامل النفسية كالقلق و الخوف و هي تؤثر بصورة كبيرة على النواحي الجنسية والنفور والرفض للجنس أو التقزز من ممارسته أو حين يكون الدافع الجنسي مختلف عن المتعارف عليه و غير مقبول مثل حالات الجنسية المثلية أو بسبب الجهل حين تكون المعلومات المتوفرة عن الامور الجنسية غير سليمة و في كل هذه الحالات ترتبط الامور الجنسية بالقلق و الاضطراب بدلا من أن تكون مصدر استمتاع و اشباع .

الجنس في العيادة النفسية :

قد تكون المشكلات الجنسية هي السبب الأول الذي يدفع الناس إلى زيارة الطبيب لكنهم عادة لا يذهبون إلى الطبيب النفسي منذ البداية لانهم لا يتصورون أن الحالة النفسية يمكن أن تؤثر على ممارسة الجنس و اذكر أن احد مرضى الضعف الجنسي قال لي مندهشا انه لايعلم لماذا قام الأطباء بتحويله إلى العيادة النفسية مع أن مشكلته لا علاقة لها بالعقل و معظم المرضى قبل أن يصل إلى الطبيب النفسي يكون قد مر أيضا على الدجالين و المشعوذين الذين يستخدمون لعلاج الامور الجنسية طرق الايحاء بعد ايهام المريض بان هناك سحر أو عمل يقومون بابطاله حتى تتحسن حالته .

و تنحصر الاضطرابات الجنسية التي تنشأ عن القلق والخوف في الضعف الجنسي لدى الرجال حيث تقل قدرتهم على ممارسة الجنس وترتبط عملية الجماع بالخوف من الفشل الذي يؤدي إلى تفاقم الحالة حتى يصل الامر إلى حلقة مفرغة من الخوف و التوتر و الفشل و من مظاهر القلق أيضا ما يشكو منه الرجال من سرعة القذف بعد ثوان قليلة من بدء الممارسة الجنسية و ما يتسبب فيه ذلك من عدم الاشباع لكلا الطرفين .

و يرتبط الجنس بالقلق في حالات الانحراف الجنسي مثل الشذوذ أو الجنسية المثلية حيث يشكو المصاب من صعوبات في العلاقة الجنسية مع شريك مناسب و من العزلة و عداء الآخرين له و بالتالي لا تحقق الممارسة الجنسية له الاشباع المطلوب بل تكون كصدر متاعب له وحين ترتبط هذه الحالة باعراض نفسية مرضية فانها تتطلب العلاج

كما يرتبط الجنس بالقلق لدى المراهقين الذين يمارسون العادة السرية كطريقة اساسية لتحقيق الاشباع الجنسي و رغم أنها بالفعل وسيلة للتفريغ الجنسي الا أنها ترتبط في اذهانهن بالمخاوف على صحتهم حيث يعتقد البعض منهم أن نقطة المني تساوي لترا من الدم " فيبدأ شعورهم بالندم والاثم وقد يصيبيهم الضعف و يتأثر ادائهم الجنسي فيما بعد نتيجة للافراط في العادة السرية .

قلق.ومخاوف وأوهام جنسية :

و المثال على هذه الأوهام و المخاوف ما ذكرنا توا بخصوص فكرة مثير من الشباب عن العادة السرية كما أن حالات كثيرة من الاضطرابات الجنسية ترجع إلى المخاوف التي تتملك بعض الناس بخصوص الممارسة الجنسية و كلها اوهام غير واقعية فهناك من يقلق لأنه يتصور أن العضو لديه حجمه صغير و من يخشى أن تنظر اليه زوجته على انه اقل كفاءة منها فتسخر منه و هناك من يخشى ممارسة الجنس فيحدث الحمل الذي لا يرغب في تبعاته و منهم من يضطرب الاداء الجنسي لديه لأنه يخاف أن يتسبب في الضرر للطرف الاخر و أن ينتقل اليه مرض معد والنتيجة في كل هذه الحالات هي الفشل في اتمام العملية الجنسية الذي يؤدي إلى المزيد من الخوف و القلق و يؤثر على الثقة بالنفس .

ومن المخاوف و الاوهام التي يبدي كثير من الناس قلقة بشأنها الرجال الذين يعتقدون أن قوتهم الجنسية اقل من الشخص الطبيعي و إذا سألته ماذا يعني بذلك نجد اجابات متباينة حيث يختلف الناس في تصورهم للقوة الجنسية

والواقع أنه لا يوجد مستوى معين من الممارسة الجنسية يمكن أن يوصف بأنه هو الطبيعي وما عداه غير ذلك لأن الناس كما تختلف في ملامحهم و طباعهم فانها تختلف في أسلوب ممارسة الجنس لكن الممارسة التي تحقق اشباع للطرفين يمكن أن تعتبر هي الوضع الطبيعي في كل حالة على حدة دون المقارنه بالآخرين.

عادة ما يتم التركيز عند الحديث عن الامور الجنسية على المشكلات التي يعاني منها الرجال دون الاهتمام بدور المرأة في العلاقة الجنسية و يعتقد الكثيرون أن دورها في الجنس سلبي أو ثانوي لأن التقاليد عادة تفرض عليها ألا تشكو من هذه المتاعب كما يمنعها الخجل من مناقشة الأمور الجنسية أو أن تبوح بمعاناتها لزوجها أو صديقاتها أو حتى إلى الطبيب .

لكن بعض السيدات خصوصا اللاتي يتمتعن بقدر من التعلم تكون لديهن القدرة على التعرف على متاعبهن في العلاقة الجنسية وتتوفر لهن الدراية و الخبرة بحيث يدركن عدم الاشباع من العملية الجنسية أو الوصول إلى الذروة المفترضة والواقع أن ذروة الاشباع الجنسي كما يصفها العالم كنزي هي الوصول إلى قمة النشاط الجنسي أثناء الممارسةالجنسية و الذي يتبعه شعور الارتياح والاسترخاء بعد أن ترتفع حرارة التوتر إلى حده الأقصى.

وحالة البرود الجنسي تعني الفشل في تحقيق الاشباع من الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة و تعود اسبابها إلى عوامل نفسية قد ترجع إلى مرحلة الطفولة المبكرة حيث لم تتعرف المرأة على انوثتها جيدا من خلال علاقتها بالأم إذا كانت العلاقة بينهما سيئة كما أن السبب قد يكون مشاعر عداء و نفور للجنس الآخر أو الخوف من الحمل أو من الألم أو العجز عن مجاراة الطرف الآخر في ممارسة الجنس

ويذكر أحيانا أن حالة البرود الجنسي تكون تعبيرًا عن كراهية المرأة لشريكها و من الغريب حقا ما ذكرته الدراسات عن حدوث العكس بالنسبة للرجل حيث تؤكد أن الدافع الجنسى للرجل يزيد نحو المرأة التي يشعر نحوها بالكراهية و العداء في بعض الأحيان

منطقة حرجة !:

أن منطقة الأمور الجنسية تمثل بالنسبة لنا كأطباء نفسيين احدى أكثر المناطق حساسية في كثير من الحالات وكمثال لما نعانيه من صعوبة عند تشخيص و علاج الحالات النفسية التي يكون للاضطرابات الجنسية دخل كبير فيها الاسلوب الذي يتم به الحديث مع المرضى في هذه الموضوعات والطريقة التي يتم بها الاستفسار عن هذه الأمور .

والواقع أنه بالنسبة للرجال فانهم عادة ما يصفون حيلهم الجنسية بصراحة و يعبرون عن متاعبهم ويناقشون همومهم الخاصة بالجنس رغم أن فكرتهم عنها قد تكون مختلطة بكثير من الخرافة و الوهم و كثيرًا منهم يتشكك في علاقة ممارسة الجنس بالحالة النفسية كما نلاحظ عادة تزايد القلق لديهم بخصوص قدرتهم الجنسية و في كثير من الحالات كما ذكرنا لهذه الشكوى الاولوية لديهم فهي التي دفعتهم لطلب العلاج رغم وجود أعراض أخرى اكثر اهمية .

أما بالنسبة للمرأة يكون اكثر حرجا فالحديث في هذه الأمور من المحظورات في تقاليدنا الشرقية ورغم أن السيدات لايبدأن عادة بالحديث عن المتاعب الجنسية رغم أنها قد تكون الأصل في معاناتهم النفسية و الجسدية لكنهن يجبن بالايجاب حين يسألن عنها فهي موجودة بالفعل

لكن علينا أن نتوخى الحذر والدقة في اختيار الطريقة المقبولة للسؤال عن النواحي الجنسية أثناء المقابلة النفسية مع السيدات و الرجال على حد سواء فمثلا بالنسبة للرجال يكون السؤال :

- هل فقدت اهتمامك بالناحية الجنسية حاليا ؟
- و هل حدث تغيير بالنسبة للجنس ؟ و كيف حدث ذلك ؟
- كيف حال حياتك الزوجية ؟

أما بالنسبة للمرأة فيمكن أن يتم توجيه السؤال عرضا للسيدات المتزوجات كالتالي:

- هل هناك انسجام بينك و بين زوجك ؟
- هل تغيرت مشاعرك نحو زوجك في الفترة الأخيرة ؟ و إذا لم تفهم الأسئلة وهذا ما يحدث عادة فان على الطبيب أن يستنتج الاجابة . أما بالنسبة للفتيات والأرامل والمطلقات فان الموقف يكون شائكا بحيث يصعب الاقتراب من هذه المنطقة و لو حتى بالتلميح .

الحالة الجنسية في الشيخوخة:

لا شك أن النشاط الجنسى هو أحد الأنشطة الهامة من حيث وظيفته كتفريغ فسيولوجى طبيعى،ولا تقتصر مهمته على أداء العملية الجنسية لحفظ النوع بل تتعدى ذلك الى جوانب نفسية واجتماعية هامة،حيث يتم من خلاله تدعيم الحياة الزوجية ورغم أن الزواج يمكن أن يستمر بدونها إلاَّ أن الاضطراب قد يظهر في منطقة أخرى من العلاقات الزوجية كما أن العلاقة بين الجنس والحالة النفسية واضحة ومباشرة،فالجنس يؤثر في الحالة النفسية

كما أن أي اضطراب نفسى يؤثر على الناحية الجنسية،رغم أن هذا التأثير المتبادل لا يصل الى حد المبالغة الذى ذهب اليه فرويد حين ذكر أن الجنس هو الأصل في المرض النفسى،وأيا كان الأمر فإن الإضطرابات الجنسية تبدو أحياناً من الأسباب الرئيسية التى تحوذ اهتمام الناس وتدفعهم الى طلب العلاج.

وقد لايبدو مقبولاً لدى الشباب أن يكون هناك من يهتم بالأمور الجنسية في الشيخوخة وهناك الكثير يستنكرون ذلك وينظرون الى اهتمام كبار السن بالممارسة الجنسية على أنه تصرف غير لائق لا يتفق مع وقار الشيخوخة مما يدعو الى حرج شديد للمسنين في عرض ما يتعلق بهذه المشكلات التى قد يعانون منها فعلاً حتى لا يثيروا حفيظة صغار السن من أفراد أسرتهم،وقد يتردد بعض المسنين في ابداء رغبتهم في الزواج في هذه السن حتى يتجنبوا اللوم الذى ينتظرهم وقد يكون في ذلك بعض الظلم لهم خصوصاً اذا كانت لديهم المقدرة على الزواج .

إن ذلك يدفعنا الى تحديد بعض الحقائق الهامة فيما يتعلق بالمقدرة الجنسية لكبار السن، فبالنسبة للرجال والنساء على حد سواء يفترض أن الوظيفة الجنسية،شأنها شأن بقية وظائف الجسم الحيوية،لابد أن تتأثر بمرور السنين فيدركها التباطؤ والتناقص مع الوقت ،كما يفترض حدوث تغييرات في الأعضاء التناسلية ،مثل بقية أجهزة الجسم ،مع تقدم السن والواقع أن هذه التغييرات رغم حدوثها بدرجات متفاوتة في الرجل والمرأة إلاَّ أنها لا تمنع من استمرار كبار السن في القدرة على الممارسة الجنسية الطبيعية على عكس ما يظن كثير من الناس ، فقد أثبتت الدراسات أن ما يزيد على ثلثى المسنين من الرجال فوق سن السبعين يمارسون الجنس مرة واحدة كل شهر على أقل تقدير

أما في كبار السن الذين تتعدى أعمارهم الثمانين فإن أكثر من ربع عددهم يظل يحتفظ بممارسة جنسية منتظمة في هذه السن ويعتمد ذلك في المقام الأول على حالتهم الصحية العامة وعاداتهم في ممارسة الجنس قبل أن يتقدم بهم السن .

وبالنسبة لتفاصيل سيناريو الممارسة الجنسية في كبار السن فإنه يختلف في بعض الأوجه عن الممارسة المعتادة في الشباب فبداية من الإثارة الجنسية التى تحدث في صغار السن عند مشاهدة ما يثيرهم أو بمجرد تخيل مشهد مثير يتبع ذلك حدوث الإستجابة في الأعضاء التناسلية بالإنتصاب فإن ذلك لا يحدث في كبار السن إذ أن الإستجابة وانتصاب العضو لديهم تتطلب في الغالب مؤثراً حسياً باللمس أو الصوت على الأقل كما أن الأنتصاب يتطلب وقتاً أطول في كبار السن، فبينما تحدث استجابة الانتصاب لشاب صغير في أقل من ٣٠ ثانية من مشاهدة أحد المشاهد المثيرة ، يحتاج المسن الى ٥ دقائق على الأقل من الإثارة الحسية حتى تحدث الإستجابة وبالإضافة الى ذلك فإن الإنتصاب ينتهى تماماً بمجرد أن يفرغ من الإتصال الجنسى ولا يعود مرة أخرى إلا بعد مرور فترة طويلة وهذا ينطبق على كبار السن ، حتى أن البعض منهم يظن بأنه فقد قدرته الجنسية حين تفشل بعض المشاهد المثيرة في تحريك الإستجابة لديه كما كان في مراحل العمر السابقة ، لكن ذلك أمر طبيعى مع تقدم السن،كما أن من الطبيعى أيضاً أن تكون كمية السائل في القذف أقل أو حتى لا يحدث القذف بالمرة في بعض مرات الممارسة ، أما بالنسبة لمن يعانون من حالة القذف المبكر في الشباب فإن هذه الحالة يتم التخلص منها تلقائياً مع تقدم السن.

وفى المرأة تحدث تغييرات في أعضائها التناسلية مع تقدم العمر وقد سبق الإشارة الى ذلك،وتكون النتيجة أيضاً بعض الصعوبات والتغييرات في الممارسة الجنسية، فالإفراز المهبلى المقابل للسائل الذى يقذف من عضو الذكر تقل كميته أيضاً ويتأخر إفرازه أثناء الجماع ويسبب هذا متاعب للزوجات في هذه السن ، كما أن الضمور الذى يصيب أغشية المهبل يجعلها عرضة للإصابة من الإحتكاك أثناء الجماع مما يسبب الألم المصاحب للممارسة الجنسية الذى تشكو منه كثير من الزوجات بعد انقطاع الحيض.

وبالنسبة للمسنين من الأزواج فإن نسبة كبيرة منهم تظل تمارس الحياة الجنسية طالما توفرت العوامل الملائمة مثل الحالة الصحية المناسبة والظروف المعيشية الملائمة، والتفاهم بين الزوجين ، مع غياب الإضطرابات النفسية التى تؤدى الى آثار سيئة ومباشرة على الناحية الجنسية ، ومثال ذلك مرض الأكتئاب النفسى الذى يحدث عادة في السن المتقدم ، ومن الحالات المرضية التى وضعها بعض الأطباء لكثرة تكرارها حالة الأرامل من الرجال الذين يعيشون بمفردهم في حالة حزن وحداد بعد وفاة الزوجة ويستمرون كذلك لمدة من الزمن قد تطول لسنوات وعندما يقررون الزواج فإنهم يخفقون في ممارسة الجنس مع شريكة الحياة الجديدة ، وذلك رغم أنهم في حالة صحية جيدة ولا يعانون من أي مرض ، وقد أطلق على هذه الحالة " مرض الأرامل " ، وقد تم تفسير ما يحدث على أنه العامل النفسى الذى يجعلهم يشعرون بالذنب عندما يتخلون عن الحداد على الزوجة السابقة التى ارتبطوا بها لوقت طويل لكن هذا التفسير لم يكن كافياً

وقد ذكر بعض الأطباء أن السبب ربما يرجع الى عدم قيام هؤلاء الرجال بالممارسة الجنسية لفترة طويلة ،وكأى مقدرة أو مهارة لدى الإنسان لا يستخدمها لوقت طويل فإنه في الغالب يفقدها بسبب عدم الإستخدام.

وقاعدة عدم الإستعمال التى تؤدى إلى تدهور قدرات الإنسان تنطبق على أمور كثيرة في الشيخوخة بصفة خاصة فحين يبقى المسن في الفراش دون حراك لمدة طويلة فإنه يجد صعوبة كبيرة عند استئناف الحركة من جديد ،والذى توضع ساقه في الجبس بسبب الكسور ويستمر كذلك لمدة طويلة يكون من الصعب عليه اعادة استخدام الساق في المشى بعد أن تحرر من الجبس لأن طول فترة عدم الإستعمال أفقدت هذا العضو وظيفته وهذا ينطبق على الناحية الجنسية كما ذكرنا في المثال السابق وهو حالة " مرض الأرامل " لذلك فإن النصيحة التى توجه إلى كبار السن في العادة لاستمرار الإحتفاظ بقدرتهم على الممارسة الجنسية هو الإعتدال في ذلك دون تركها نهائياً لمدة طويلة وإلاَّ فإنه من الممكن طبقاً لهذه القاعدة أن نفقدها نهائياً.

ثمة كلمة أخيرة في هذا الموضوع ، فالمسنون الذين يعانون من بعض الصعوبات فيما يتعلق بالممارسة الجنسية عليهم بطلب العلاج حيث أن بعض هذه الحالات له أسباب نفسية ، والبعض الآخر يكون سببه عضوى نتيجة لبعض الأمراض في الجهاز العصبى أو لخلل موضعى في الجهاز التناسلى ، كما أن نسبة لا يستهان بها من الحالات تنتج عن الآثار الجانبية لبعض الأدوية مثل أدوية ضغط الدم والمهدئات التى يستخدمها المسنون بكثرة وغالبية هذه الحالات قابلة للعلاج.

لكن ما ينبغى أن أؤكد عليه هنا هو أن البعض من المسنين يتجهون الى استخدام بعض العقاقير المقوية التى تحتوى على الهرمونات اعتقاداً منهم أن هذه المستحضرات تساعدهم في الممارسة الجنسية وتمنحهم قوة الشباب ولكن تأثيرها الضار هو في الغالب ما يجنونه من استخدامها فعلاوة على أن هذه الأدوية تؤدى الى احتلال الوظيفة الجنسية الطبيعية المعتادة التى يتم تنظيمها داخلياً بواسطة أجهزة الجسم ومراكزه المختلفة فإنها قد تسبب تفاقم بعض الحالات مثل مرض البروستاتا وتؤدى الى نتائج وخيمة.

الحالة الجنسية ومرض الاكتئاب:

تعتبر الحياة الجنسية من الانشطة الإنسانية الأساسية لما تتضمنه من وظيفة حيويه طبيعية ولما لها من اثار نفسية نتيجة شعور الألفة والمودة المصاحب للنواحي الجنسية ويتم من خلال الحياة الجنسية تدعيم الزواج واستمرار العلاقة الزوجية بصورة طبيعية وفي حالات الاكتئاب قد يحدث بعض الخلل والاضطراب في الوظائف الجنسية وقد تكون الشكوى من الضعف الجنسي المصاحب للاكتئاب هي أول وأهم الأعراض التي تدفع الكثير من مرضي الاكتئاب لزيارة الاطباء وطلب العلاج.

-الجنس والحالة المزاجية :

هناك علاقة وثيقة بين النواحي النفسية والممارسة الجنسية في الظروف الطبيعية للرجل والمرأة علي حد سواء ،ومن العوامل التي تؤثر في الممارسة الجنسية بصورة طبيعية حالة الاستقرار،أو الاضطراب النفسي بصفة عامة حتي في الظروف الطبيعية.

حيث يلاحظ كل منا أنه اذا كان يمر بحالة تؤثر علي الصفاء الذهني وتسبب له انشغال البال أو القلق فإن اقباله علي الممارسة الجنسية لا يكون بالصورة المعتادة ويتأثر الأداء الجنسي له نتيجة لذلك أو يفقد الرغبة الجنسية مؤقتا حتي يعود الي حالته النفسية الطبيعية.

ويعتبر التأثير بالنواحي النفسية علي الحالة الجنسية متبادلا حيث إن أي اضطراب يصيب الممارسة ويؤدى الي صعوبات القيام بهذه الوظيفة في الرجل او المرأة ينعكس بصورة مباشرة علي الحالة النفسية وهناك الكثير من حالات القلق والتوتر، والاكتئاب، تكون مصدرها الاحباط الناتج عن الفشل في اداء الوظائف الجنسية والحصول علي الاشباع الجنسي علي الوجه الاكمل كما نلاحظ من خلال ممارسة الطب النفسي ان الممارسة الجنسية من الركائز الاساسية لاستمرار العلاقات الزواجية ، ورغم ان الزواج قد يستمر بدون انتظام الممارسة الجنسية بين الزوجين الا ان الخلافات والاضطرابات قد تظهر في مناطق اخرى من الحياة الزوجية ويحدث عدم التوافق نتيجة لعدم الاشباع بالنسبة لاحد طرفي الزواج أو لكل منهما ،ويؤكد ذلك أهمية النواحي الجنسية وعلاقتها بالنواحي النفسية وضرورتها لاستمرار العلاقة الزوجية .

ولا يعني ذلك أن للجنس أهمية ودور أساسي في كل الأنشطة والسلوكيات الانسانية كما يذكر " فرويد " الذى فسر جميع الأنشطة الإنسانية والظواهر النفسية علي أنها نتيجة لدواف جنسية نحن نرى أن ذلك ينطوى علي بعض المبالغة لكن اهمية الجنس تظل واضحة بالنسبة للانسان في حالات الصحة والمرض

وتبعا لتفسير " فرويد " فإن حالات الاكتئاب النفسي علي سبيل المثال تحدث نتيجة لمشكلة في النمو الجنس يتعرض لها الانسان وهو طفل في مراحل حياته الاولي ويتأثر نتيجة لذلك مما يؤدى الي اصابته بالاكتئاب اذا تعرض لاى موقف صعب في حياته فيما بعد ، ورغم الشك في مصداقية هذا الافتراض فإن هناك علاقة مباشرة بين الاكتئاب من ناحية وبين النواحي الجنسية من الناحية الاخرى وسوف نحاول القاء الضوء عليها في هذا الفصل.

-الاكتئاب والممارسة الجنسية :

من الشكاوى الرئيسية لمرضي الاكتئاب بصفة عامة فقدان الرغبة الجنسية واضطراب وظيفة الممارسة الجنسية والجدل الذى يدور حول ذلك هو هل يفقد المريض قدرته الجنسية لأنه مكتئب أم أن العجز الجنسي يبدأ أولاً ويؤثر في الحالة النفسية للمريض نظرا لفشله في ممارسة وظائفه الجنسية علي الوجه المعتاد فيحدث الاكتئاب نتيجة لذلك ..

والحقيقة أن كلا الاحتمالين وارد في نسب معينة من الحالات لكن الاكتئاب يؤدى الي فقدان الرغبة الجنسية واضطراب ممارسة الجنس في كل الحالات تقريبا ويشكو الرجال عادة من الضعف الجنسي عدم القدرة علي الممارسة الجنسية مع فقدان الرغبة تماما فيما يتعلق بالامور الجنسية وفي نسبة استثنائية من مرضي الاكتئاب تحدث زيادة مؤقتة في النشاط الجنسي مع بداية نوبات الاكتئاب ورغم ان ذلك يعد خروجا علي القاعدة العامة لفقد الوظيفة الجنسية مع الاكتئاب إلاَّ أنه قد يكون وسيلة يقوم بها المريض للدفاع ضد الاكتئاب في البداية والهروب من اعراضه

ولمحاولة معرفة الكيفية التي يؤثر بها الاكتئاب في الناحية الجنسية فإن الاطباء النفسيين يفسرون اضطراب الوظائف الجنسية بأنه نتيجة لفقدان الاهتمام بكل شئ وللعزوف عن الاستمتاع بمباهج الحياة وهي من الأعراض الرئيسية للاكتئاب كما ان اضطراب وظائف الجهاز العصبي الذاتي نتيجة للحالة النفسية تنعكس علي الوظائف الجنسية مثل : افراز الهرمونات الجنسية ووظيفة انتصاب العضو الذكرى والقذف،والشعور باللذه الجنسية،وهناك عوامل أخرى قد تزيد من اضطراب النواحي الجنسية في مرضي الاكتئاب منها القلق المصاحب للتفريغ الجنسي عن طريق الممارسة الجنسية أو حتي عن طريق استخدام العادة السرية،ويؤدى نقص المعلومات الصحيحة المتعلقة بالجنس إلي تعقيد الحالة أثناء فترة الشعور بالاكتئاب فالشعور بالاشمئزاز أو القلق المرتبط بالأمور الجنسية أو الشعور بالذنب المصاحب للتفريغ الجنسي عن طريق العادة السرية أو التفكير في الأمور الجنسية .

-الجنس والإكتئاب مع تقدم العمر :

بالنسبة للمسنين من الأزواج فإن نسبة كبيرة منهم تظل تمارس الحياة الجنسية طالما توفرت العوامل الملائمة مثل الحالة الصحية المناسبة والظروف المعيشية الملائمة، والتفاهم بين الزوجين ، مع غياب الإضطرابات النفسية التى تؤدى الى آثار سيئة ومباشرة على الناحية الجنسية،ومثال ذلك مرض الاكتئاب النفسى الذى يحدث عادة في السن المتقدم ، ومن الحالات المرضية التى وضعها بعض الأطباء لكثرة تكرارها حالة الأرامل من الرجال الذين يعيشون بمفردهم في حالة حزن وحداد بعد وفاة الزوجة

ويستمرون كذلك لمدة من الزمن قد تطول لسنوات وعندما يقررون الزواج فإنهم يخفقون في ممارسة الجنس مع شريكة الحياة الجديدة ، وذلك رغم أنهم في حالة صحية جيدة ولا يعانون من أي مرض ، وقد أطلق على هذه الحالة" مرض الأرامل وقد تم تفسير ما يحدث على أنه العامل النفسى الذى يجعلهم يشعرون بالذنب عندما يتخلون عن الحداد على الزوجة السابقة التى ارتبطوا بها لوقت طويل ، لكن هذا التفسير لم يكن كافياً وقد ذكر بعض الأطباء أن السبب ربما يرجع الى عدم قيام هؤلاء الرجال بالممارسة الجنسية لفترة طويلة ، وكأى مقدرة أو مهارة لدى الإنسان لا يستخدمها لوقت طويل

الجنس وصعوبات للرجل والمرأة ايضا :

تعتبر الحياة الجنسية من المناطق الحرجة بالنسبة لكثير من الناس الذى يجدون صعوبة بالغة في وصف المشكلات والاضطرابات الجنسية وكل ما يتعلق بالامور الجنسية بصفة عامة ويجد الاطباء ايضا صعوبة بالغة في توجيه الاسئلة والاستفسارات لمرضاهم حول الامور الجنسية وفي الحقيقة فإن الكثير من الرجال يصفون حالتهم الجنسية بصراحة وقد تكون الشكوى الرئيسية لهم هي عدم القدرة علي الاستمرارفي الممارسة الجنسية المعتاده لكن الكثير منهم لا يعتقد ان المشكلة التي تصادفه في ممارسة الجنس ناتجة عن الحالة النفسية او الاكتئاب فيعتقد بعض الازواج مثلا أن الملل من العلاقة الزوجية الروتينية أو عدم القدرة علي التوافق الجنسي مع الطرف الاخر هو سبب المشكلة

وقد تظهر بعض الاعراض نتيجة لعدم تحقيق الاشباع الجنسي رغم ان الممارسة الجنسية تبدو وكأنها تحدث بصورة معتادة وبالنسبة للمرأة فإن حالة الاكتئاب تؤثر علي النواحي الجنسية حيث يمكنها في العادة ممارسة العلاقة الزوجية ولكن دون رغبة حقيقية أو شعور بالاشباع وفي بعض السيدات قد يكون هناك نفور من ممارسة الجنس نتيجة لفقدان الرغبة وعدم الاستمتاع ولذلك تتعمد الزوجة في هذه الحالة الابتعاد عن الزوج لفترات طويلة وقد يظهر تأثير الاكتئاب علي المرأة حين يوجد لديها شعور بأن زوجها يبدو اقل جاذبية فلا تقبل علي الممارسة الجنسية معه وقد يفسر بعض الازواج ذلك علي انه تغيير عاطفي يدعو للقلق وقد يتسبب ذلك في أزمات شديده للحياة الزوجية دون أن يعلم أحد أن الإكتئاب هو السبب وراء كل ذلك .

وفي العيادة النفسية يجب ان يهتم الاطباء النفسيين بالشكاوى المتعلقة بالمشكلات الجنسية في كل الحالات، وفي مرضي الإكتئاب يتم الاستقصاء عن التاريخ المرضي السابق والظروف الأسرية والعلاقات الزوجية وتعاطي الأدوية الأخرى أو المواد المخدرة لتحديد أية أسباب أخرى محتملة للاضطراب الجنسي ويتم تحديد فترة العلاج للحالة علي أساس العوامل المؤثرة علي المريض بالاضافة إلي علاج حالة الاكتئاب النفسي وقد تتحسن حالة الكثير من المرضي بالنسبة للشكاوى الجنسية بمجرد تحسن الحالة النفسية والتخلص من اعراض الاكتئاب ، وفي حالات أخرى يتطلب الأمر اضافة بعض الأساليب الخاصة لعلاج بعض المشكلات الجنسية مثل العلاج السلوكي أو الارشاد النفسي للزوجين معا ويتم ذلك من خلال خطة للعلاج تشمل حل المشكلات الجنسية وعلاج حالة الاكتئاب النفسي في نفس الوقت.

اضطراب الهوية الجنسية أو التحول إلى الجنس الآخر!!

نعرض هنا موضوعاً هاماً وقضية نفسية مرضية جادة .. ليست كما قد يعتقد البعض للوهلة الأولى نوعاً من الشذوذ ولا هي حديث عن ما يطلق عليه " الجنس الثالث " .. أنها شئ آخر، وقد دفعني لعرض هذا الموضوع هنا عدة حالات صادفتها بحكم عملي في مجال الطب النفسي رغم أن هذه الحالات ليست شائعة الحدوث، ومؤخراً نشرت إحدى الصحف خبراً غريباً مضمونه أن زوجين في بريطانيا أجريت لهما عمليتان جراحيتان للتحويل إلى الجنس الآخر، فتحول الرجل إلى أنثى، والزوجة إلى ذكر، وقد تم إعادة الزواج مرة أخرى بصورة معكوسة ليكون الزوج هو الزوجة، والعكس. كما أوردت الصحف خبراً يقول أن هيئة التأمين الصحي في بريطانيا *NHS* قبلت إجراء عمليات التحويل علي نفقة الدولة للراغبين في التحول من ذكور إلى إناث أو العكس لحل مشكلة هذه الحالات. وقبل أن تزيد دهشتنا من هذا الكلام سندخل مباشرة في الموضوع ..

- الجنس هو الذكورة أو الأنوثة، وتعني كلمة جنس *Sex* الغريزة التي تجذب أحد الجنسين إلي الآخر ومظاهر ذلك في السلوك والحياة، وتعني الاتصال الجنسي، وتدخل الكلمة في عدد من التعبيرات منها خصائص الجنس التي تميز الذكور والإناث، وصبغ الجنس هو الكروموسوم الذي يرمز له XX في الأنثى، XY في الذكر

ويعتمد علي ذلك تحديد الجنس وتوزيع الجنس في عينات الدراسة والأبحاث يعني نسبة الإناث إلي الذكور، والتربية الجنسية هي التعريف بقواعد الممارسة الجنسية عن طريق تقديم معلومات عن الجنس، وتوجد مجموعة من الاضطرابات الجنسية تشمل الانحرافات في الدوافع والممارسة الجنسية ورد ذكرها في مواضع أخرى .

أ-اضطراب الهوية كيف ولماذا !؟

الهوية الجنسية *Gender Identity* هي تعرف الواحد منا علي نفسه، إما ذكر، وإما أنثى، ويحدث ذلك مبكراً في مرحلة الطفولة بصورة تلقائية، وتتشكل الشخصية والعلاقات والسلوك تبعاً لمعرفة كل منا لنفسه، وشكله الخارجي، وأعضائه الجنسية وتتشكل ميوله وسلوكياته نتيجة لذلك بحيث يكون هناك الفارق المعروف لنا جميعاً بين الجنسين أما الحالة المرضية التي نطلق عليها في الطب النفسي "اضطراب الهوية الجنسية" فإنها تعني وجود اختلاف بين التكوين الجسدي التشريحي والفسيولوجي عن التعرف النفسي للشخص علي نفسه، فبدلاً من أن يقوم الذكر بدور وسلوك يتفق مع تكوينه نجد لديه شعور دائم بعدم الارتياح وعدم القبول لدوره وشكله الخارجي الذي يراه الناس ويعتبر نفسه أحد أفراد الجنس الآخر رغم أن الجميع يتعرفون عليه كأحد الذكور وكل الدلائل تشير إلى ذلك !! ويحدث العكس بالنسبة للأنثى .

ونسبة الأشخاص من الذكور الذين يتعرفون علي أنفسهم كإناث ويسعون إلى التحول إلى الجنس الآخر هي ١ في كل ٣٠ ألف، بينما تقدر نسبة الإناث من الفتيات اللاتي لديهم هذا الاضطراب الذي يعرف بالتحول الجنسي*Transsexualism* بنسبة ١ في كل ١٠٠ ألف،وهذا تقدير تقريبي يتم من واقع إحصاء الحالات من الذكور والإناث الذين يقومون بعرض أنفسهم علي أطباء بغرض إجراء جراحة تعرف بإعادة تحديد الجنس *Sex Reassignment Surgery* وتعني تحويل الذكر جراحياً إلى أنثى عن طريق إزالة كل الأعضاء الجنسية الذكرية منه أو تحويل الأنثى إلى ذكر جراحياً بإجراء بعض الخطوات التجميلية لتعديل شكلها ليشبه الذكور ..

ب-عوامل نفسية وراء التحول :

الأسباب وراء هذه الحالات الغريبة التي نرى فيها شاباً مكتمل التكوين مثل أي واحد من الذكور يرغب بشدة ويسعى للتحول إلى الجنس الآخر، أو فتاة تريد أن تكون رجلاً ربما تكون عوامل بيولوجية تتعلق بالهرمونات الذكرية والأنثوية ، والمثال علي ذلك هو تأثير هرمون الذكورة " تستوستيرون " *Testosterone* علي الجهاز العصبي وخلاياه وتأثير زيادة مستويات هرمونات الأنوثة في الذكور، وإذا ظهرت بوادر هذه الحالة في الأطفال فإن هناك احتمالاً أن تقل مع مرور الوقت وتختفي هذه الرغبة في التحول مع البلوغ، أما الأسباب النفسية فإن منها أن بعض الأطفال تكون ظروف تنشئتهم دافعاً لتعرفهم علي أنفسهم بصورة غير واضحة، فالطفل الذكر الذي يتم تدليله بواسطة الأم، وتشجيعه علي اللعب بطريقة تشبه البنات باستخدام العرائس والدمى يكون عرضة لهذا الاضطراب

وتلعب الأم وعلاقتها بالطفل دوراً هاماً في ذلك منذ العام الأول حين تعطيه الاهتمام حين يقلد دور الجنس الآخر، وغياب الأب في هذه المرحلة قد يكون من العوامل النفسية وراء اضطراب الهوية الجنسية، وقد تبدأ علامات الحالة منذ الطفولة حين يقوم الأولاد بالاهتمام بملابس البنات وتقليدهن في اللعب، أو حين تقوم البنات بمصاحبة الذكور من الأطفال واللعب مثلهم وتقليدهم، وقد تكون البداية كثرة ارتداء ملابس الجنس الآخر ثم تتطور الفكرة المرضية إلى رغبة في التحول .

ومسألة التحول إلى الجنس الآخر موضوع معقد يختلف تماماً عن الشذوذ الجنسي أو الجنسية المثلية، ويختلف عن ما يعرف "بالجنس الثالث" الذي يتم فيه التشبه بالجنس الآخر دون وجود رغبة في التحول، ويكون التمسك بفكرة التحول من ذكر إلى أنثى أو من أنثى إلى ذكر يقين لا يتغير مهما كانت الضغوط الخارجية من الأهل الذين عادة ما يصدمهم هذا الأمر حين يشعرون انه مسألة جادة وليست مجرد فكرة بسيطة يمكن التخلي عنها بالحوار أو الإقناع.

ج-حالات التحول في العيادة النفسية :

قد يكون القلق الزائد والرغبة في البحث عن حل لهذه المشكلة المعقدة هو الدافع وراء حضور هؤلاء المرضي إلى الأطباء النفسيين وقد يكون الاكتئاب والإحباط الذي يعاني منه المريض نتيجة لعدم تفهم الآخرين لمشكلته هو السبب، وربما يأتي بعض المرض نتيجة لضغط الأهل الذين يصدمهم ما يلاحظونه علي المريض من سلوكيات غريبة لا يعرفون لها تفسيراً، وعادة ما يتم إساءة فهم هذه الحالات والخلط بينها وبين الانحرافات الجنسية

رغم أن هؤلاء المرضي نادراً ما تكون لديهم ميول جنسية تدفعهم إلى الانحراف لأن كل منهم يعتقد أن عليه أن يتحول أولا إلى الجنس الآخر ثم يمارس حياته العاطفية بالصورة التي يريدها هو في هذا الوضع الجديد الذي يسعى إليه .. ومن الشكاوى الشائعة لهؤلاء المرضي في العيادة النفسية نقدم هذه النماذج الواقعية :

- أنا في قلق وضياع ولن ارتاح أبدا إلا إذا تحولت إلى الجنس الآخر ..
- اكره شكلي الحالي أتطلع إلى اليوم الذي أجد نفسي فيه وقد أجريت عملية جراحية لإزالة الأعضاء التي تدل علي أنني رجل وأريد التخلص من الشعر فوق جسمي لأكون مثل أي أنثى.. وأعيش علي هذا الأمل ..
- أنا امرأة حكم علي الزمن بالسجن في جسم رجل وارغب في مساعدتي لإجراء عملية جراحية لتصحيح هذا الوضع !

وهذه مجرد نماذج مما يقوله هؤلاء المرضي، ونحن نعتبرهم مرضي بحكم عملنا في الطب النفسي رغم أن كثير من الناس ومنهم الأهل والزملاء لا يوافقون علي ما يقوله وما يفعله هذا الشخص ويرون انه شئ غريب وشاذ وغير مفهوم، أما المرضي أنفسهم فإنهم يمضون في سعيهم إلى التحول عن طريق الجراحة وإذا لم يسعفهم الوقت ولا تتهيأ لهم فرصة إجراء هذه الجراحة وهذا ما يحدث دائماً ، فإنهم يلجأ ون إلى تناول الهرمونات لتحقيق الوضع والشكل الذي يتطلعون إليه، فالشاب الذي يتناول الهرمونات الأنثوية يكبر صدره وتتغير منحنيات جسده ويمشي بخطوة تشبه الفتيات، وهذا هو ما يريده بالضبط

وقد يؤدى ذلك إلى ظهور ميول جنسية تدفع إلى ممارسة غير سوية في نسبة ٤٠% من الحالات، أما الفتاة فإنها تسعي إلى أن يكون مظهرها كالرجال، وصوتها خشن باستخدام الهرمونات الذكرية وتقوم بعصب صدرها حتى يتحقق لها الشكل الذي تريده مع ارتداء ملابس تتفق مع هذا المظهر.

د-حالات التحول في العيادة النفسية المشكلة والعلاج :

إن هذه الحالات يجب تقييمها جيداً والبحث عن أسباب أخرى لها فقد يكون سبب الحالة ليس اضطراب الهوية بل نتيجة خلل وتداخل في الصفات الجنسية مثل اضطراب الكروموسومات أو وجود أعضاء مختلطة نتيجة عيوب خلقية أو تشبه بالجنس الآخر دون رغبة في التحول وكل هذه الحالات يمكن علاجها بأساليب مختلفة، كما يجب أن نذكر هنا أن مسألة الجراحة لإعادة تحديد الجنس هي موضوع جاد يجب دراسته قبل اللجوء إليه لأن النتيجة في النهاية ليست سوى حالة مشوهة كاريكاتورية لرجل أو امرأة غير مكتملة.

وهناك كثير من المشكلات تحيط بعلاج هذه الحالات، ومن الجوانب النفسية والأخلاقية والدينية والطبية التي تواجه هؤلاء المرضي صعوبة تحقيق ما يريدون من التحول إلى الجنس الآخر وعدم قبول الآخرين لما يحدث، ومن المنظور الديني وأخلاقيات مهنة الطب فإن الكثير من القيود يتم فرضها علي مثل هذه العمليات الجراحية لأن تركها بغير ضوابط يمكن أن تؤدى إلى مضاعفات وخيمة.

لكن تبقي مشكلة علاج هذه الحالات التي تبحث عن حل لمعاناة هائلة تؤثر علي حياتهم وتحولها إلى جحيم لا يحتمل دون أن يتعاطف معهم أحد أو يتفهم مشكلتهم حتى اقرب الناس إليهم .

ويتم العلاج عن طريق تخفيف حالة القلق والاكتئاب التي يعاني منها المريض باستخدام الوسائل النفسية في العلاج ، ويجب أن يتجه العلاج إلى الأسرة أيضا لأن الأب وألام والإخوة يتأثرون في العادة بما يحدث لهذه الحالة الغريبة ونظرة المجتمع إلى هذا الوضع الغريب الذي يمثل وصمة خطيرة، أما الجراحة التي يطلق ليها إعادة تحديد الجنس *SRS* فإن بعض الحالات تجريها ويتم التوافق مع الوضع الجديد للحالة بعد التحول في نسبة ٧٠% من الذين يتحولون من ذكر إلى أنثى، و٨٠% من الذين يتحولون من إناث إلى ذكور، ويكتفي البعض بتناول الهرمونات لتحقيق الشكل الخارجي الذي يرغبون فيه، ومن القواعد التي تطبق في بعض البلدان التي تجرى فيها هذه الجراحة مرور عام كامل علي الحالة يقوم فيه المريض بارتداء ملابس الجنس الآخر والقيام بدوره قبل أن يتم إجراء الجراحة التي لا يمكن تصحيح نتائجها، وجدير بالذكر أن نسبة ٢% من هؤلاء الذين يقومون بإجراء الجراحة ويتحولون إلى الجنس الجديد لا يمكنهم التوافق ويصابون بالإحباط والاكتئاب فيقدمون علي الانتحار وفي النهاية فإننا بهذا العرض قد نكون قد وجهنا الأنظار إلى أهمية هذا الموضوع الذي يتطلب الاهتمام بهذه الحالات والفهم بجوانبه الطبية والأخلاقية والدينية والنفسية .

الجنس والحالة النفسية في سؤال وجواب

في هذا الفصل نعرض مجموعة من الحقائق و المعلومات.. في صيغة سؤال و جواب.. ورأينا ان نعرضها على هذا النحو مع جواب طبي مختصر على هذه الأسئلة لتعم الفائدة من تقديم هذه المعلومات مع ملاحظة أن معظمها قد ورد ذكره في مواضع أخرى من صفحات و فصول هذا الكتاب.

هل تؤثر الحالة النفسية علي الناحية الجنسية ؟وكيف ؟

لا يتصور كثير من الناس ممن يعانون من اضطراب في الممارسة الجنسية أن سبب حالتهم يرجع إلي عوامل نفسية ويبدأ المريض بطلب العلاج لدى المتخصصين في الأمراض التناسلية أو المسالك البولية ظناً منه أنهم يعالجون مشكلته،لكن سرعان ما يتبين أنه لا يعاني من أي أمراض موضعية في الأعضاء الجنسية،وأن الأصل في شكواه هو الحالة النفسية وهنا يتعجب المريض حين يطلب منه زيارة الطبيب النفسي،والغريب أن بعضهم يجادل بأنه ليس "مجنون" حتى يذهب للعيادة النفسية.

ويكون علينا دائماً كأطباء نفسيين أن نستقبل هذه الحالات في العيادات النفسية وأن نبدأ أولاً بالتهدئة من روعهم ، وشرح العلاقة بين ما يعانون منه وبين الحالة النفسية ، فأي واحد منا يمكن أن يلاحظ ببساطة شديدة أنه إذا كان متوتراً أو خائفًا أو مشغول البال أو في حالة حزن شديد فإنه يفكر أبداً في ممارسة الجنس ولا تكون لديه الرغبة في ذلك هذا بالنسبة لأي فرد عادى أما بالنسبة لمن لديه اضطراب في الحالة النفسية فإن الرغبة والممارسة الجنسية تتأثر حتماً كما تتأثر بقية وظائف الجسم المعتادة.

ذلك أنه يلزم لأداء الوظائف الجنسية وجود الرغبة الجنسية التي تحرك الأعضاء وتهيئ للممارسة الجنسية وإتمام العملية إلي نهايتها فالبداية تكون إذن في مراكز التفكير العليا التي تعطي الإشارة إلي الهيبوثلامس (تحت المهاد) فينقل الإشارة بدوره إلي الغدة النخامية والغدد الصماء الأخرى ، وتنتقل إشارات إلي الأعصاب التي تصل إلي الأعضاء الجنسية فتندفع فيها كميات إضافية من الدم ، وهذا يفسر الإثارة الجنسية التي تحدث مثلاً عند مشاهدة ما يثير الرغبة الجنسية ، وهي عمليات طويلة ومعقدة لكنها تحدث بنظام دقيق يسير تلقائياً دون تدخل إرادي حيث يخضع لتحكم الجهاز العصبي الذاتي فيما يتعلق بالانتصاب والقذف والوصول إلي الشهوة الجنسية .

لكن هذه الوظائف تتأثر من بعض الاضطرابات النفسية فتكون النتيجة الضعف الجنسي أو سرعة القذف وعدم تحقيق الإشباع الجنسي وهذا بدوره يؤدى إلي الشعور بالقلق والتوتر فتحدث حلقة مفرغة تؤثر الحالة النفسية علي الناحية الجنسية وتتأثر بها أيضاً.

ما أسباب الضعف الجنسي في الرجل ؟

من واقع ممارسة الطب النفسي فإن الشكوى من الضعف الجنسي لدى الرجال هي إحدى الحالات الهامة التي نراها في العيادات النفسية وكثير من الحالات يتم تحويلها من التخصصات الطبية الأخرى إلي الطبيب النفسي بعد أن يتبين عدم وجود أي سبب عضوي لها ونلاحظ أن بعض المرضي لديهم شكاوى من اضطرابات أخرى مصاحبة للضعف الجنسي لكنهم لا يعيرونها أي اهتمام ، وتكون الشكوى من الضعف الجنسي هي الهم الأول لهم .

وقد يكون الضعف الجنسي نتيجة لأسباب عضوية مثل مرض السكر أو أمراض البروستاتا أو إصابات العمود الفقري لكن هذه الحالات تمثل نسبة قليلة للغاية ، أما الغالبية العظمي من الحالات فتكون أسبابها نفسية وتتراوح هذه الأسباب النفسية بين مشاعر القلق والتوتر التي يتأثر بها الشخص مؤقتاً لمدة قصيرة ، وبين الاضطرابات النفسية الشديدة مثل حالات الاكتئاب الحاد التي تسبب فقدان الرغبة الجنسية كجزء من العزوف عن الاستمتاع بكل مباهج الحياة .

وعلي ذلك يتم فحص الحالة جيداً حتى نتأكد من خلو الشخص من الأمراض العضوية قبل البدء في تقديم العلاج النفسي ، ويجب توضيح ذلك للمريض حتى يستطيع التخلص من مخاوفه حول الحالة وهذه المخاوف قد تكون في حد ذاتها أحد أسباب هذه الحالة حيث تساعد علي استمرارها وتفاقمها .

يشكو كثير من الشباب من المتزوجين حديثاً من عدم القدرة علي الممارسة الجنسية في أيام الزواج الأولي التي تعقب الزفاف فهل يرجع ذلك لأسباب نفسية ؟

من الحالات المعروفة التي كثيراً ما نصادفها هذه الحالة من الضعف الجنسي لدى شباب من الأصحاء في أيام الزفاف الأولي وقد ينشأ عن هذه الحالة كثير من القلق والمخاوف لدى العروسين وترجع أسباب هذه الحالة إلي ما يحيط بهذه الأيام من حياة العروسين من توتر يصاحب الانتقال إلي عالم الزوجية ، وإلي ما لدى كل منهما من أفكار ومعتقدات حول الممارسة الجنسية بعضها لا يكون صحيحاً بل يصور اللقاء الجنسي علي أنه عملية مؤلمة أو غير مقبولة تحيط بها المحظورات ، وقد يسهم نقص الخبرة لدى طرفي الزواج والمعلومات غير الدقيقة في زيادة الرهبة والخوف لديهما في بدء العلاقات الجنسية في الليلة الأولي .

وفي العيادة النفسية نشاهد أحياناً بعض الحالات التي تطول فيها مدة الضعف الجنسي الذي يمنع حدوث أي اتصال جنسي كامل لمدة طويلة قد تصل إلي عدة أسابيع أو شهور ، ويلاحظ أن الحالة يمكن علاجها بسهولة في الأيام الأولي بجرعة مناسبة من الثقة والاطمئنان مع الشرح وتوضيح الأمور لهؤلاء الشباب لكن المألوف هو أن معظمهم يذهب أولاً إلي بعض المشعوذين حيث يعتقدون أن السبب في حالتهم هذه هو " العمل " أو السحر الأسود ، ويلجأ بعضهم إلي الوصفات البلدي من دكان العطار، أو إلي بعض العقاقير المنشطة التي تحتوى علي الهرمونات وكل هذه الوسائل ينجم عنها تفاقم الحالة بدلاً من الخروج منها.

هل هناك حالات مماثلة من الضعف الجنسي لدى المرأة ؟

هناك انطباع بوجود مثل هذه الحالات في المرأة بصورة تزيد كثيراً عن حالات الضعف الجنسي في الرجال ، لكن في العادة فإن السيدات في المجتمعات الشرقية يحجمن عن الشكوى من الاضطرابات الجنسية بصفة عامة لما يحيط بها من خجل يمنعهن من مناقشتها أصلاً رغم ما تسببه لهن من معاناة.

ومن الحالات الشائعة حالات البرود الجنسي وتعني عدم الاستجابة الكافية أثناء اللقاء الجنسي بما لا يحقق اللذة والإشباع المنتظر من الجماع وتسبب هذه الحالة التوتر والضيق أثناء العملية الجنسية نتيجة لنقص التوافق والانسجام ، ويرجع سببها إلي الكراهية والنفور من المرأة تجاه الزوج نتيجة للصراعات الزوجية ، وقد تعود أسبابها إلي التربية الصارمة في مرحلة الطفولة والتي تربط الجنس في ذهن الفتاة بالخطيئة وتصورها بالفعل المقيت المخجل فتظل هذه الصورة مستقرة في ذهنها بعد البلوغ ولا تستطيع التخلص منها.

ومن الحالات التي تحول إلي العيادة النفسية للعلاج ما يطلق عليه حالات التشنج المهبلي ، وهذه الحالة عادة ما تشكو منها الفتيات في أيام الزفاف الأولي ، فعند أي محاولة من الزوج لبدء العملية الجنسية يحدث تقلص وشد في عضلات الساقين ومقاومة من المرأة تزيد عند اقتراب الزوج ويصعب إتمام اللقاء الجنسي وذلك رغم أن السيدة لديها الرغبة لكن ما يحدث يبدو كما لو كان خارجاً عن إرادتها ويكون مصحوباً بحالة من التوتر الشديد.

كيف تعالج حالات الضعف الجنسي ؟

بالنسبة لعلاج هذه الحالات بصفة عامة فإننا في البداية يجب أن نركز علي أهمية وجود معلومات صحيحة عن العملية الجنسية لدى الشباب خصوصاً المقبلين علي الزواج ، ذلك أن نقص الثقافة الجنسيةأو المعلومات غير الدقيقة يكاد يكون القاعدة في أغلب الأحيان،حيث نجد أن فكرة الشباب من الجنسين عن الموضوعات الجنسية مشوهة فالفتيات لا يعلمن شيئاً عن الأعضاء والوظائف الجنسية ، وبعضهن من حديثي الزواج لا يعرفن إذا ما كان هناك رغبة تشبع أثناء اللقاء الجنسي وكذلك الحال بالنسبة لبعض الأزواج أيضاً، والمفترض أن يتم تزويد الجميع بالمعلومات والثقافة الجنسية كل حسب سنه ومستواه التعليمي.

والنقطة الثانية بخصوص العلاج هي ضرورة التوعية العامة بإزالة الحرج الذي يحيط بهذه الاضطرابات الجنسية ، وإقناعهم بالتقدم لطلب العلاج منها دون خجل في الوقت المناسب بدلاً من تفاقم آثارها حتى تستعصي علي العلاج .

وتكون الخطوة الأولي في العلاج هي محاولة تحديد الأسباب ووضع الحلول لها،حيث تعطي الأولوية لعلاج الاضطرابات العضوية إن وجدت،وبعد ذلك يتم إزالة التوتر النفسي المصاحب للحالة بالاسترخاء مع التركيز علي مساندة المريض والاهتمام بالشرح والتوضيح والإجابة علي ما يدور بذهنه من تساؤلات ، ويلزم لنجاح العلاج تعاون طرفي الزواج ورغبة كل منهما في مساعدة الآخر لحل المشكلة الجنسية المشتركة .

وفي حالات الضعف الجنسي لدى الرجل التي تسبب الإخفاق في إتمام العملية الجنسية نتيجة لضعف الانتصاب فإن بعض أساليب العلاج السلوكي بإعادة تدريب كلا الزوجين معاً علي الممارسة الجنسية بواسطة معالجين ، مع أهمية أن نطلب إلي الزوج في كثير من الحالات أن يمتنع عن محاولة الممارسة الجنسية لفترة زمنية حتى يستعيد الثقة بنفسه وحتى نعطي الفرصة لزوال التوتر الذي غالباً ما يصاحب الفشل في محاولة الجماع .

ودور العلاج الدوائي محدود في مثل هذه الحالات ، ولا يفيد إلاَّ في علاج الاضطراب المصاحب للضعف الجنسي مثل مرض الاكتئاب أو الأمراض العضوية ، ويجب تلافي استخدام الأدوية المنشطة التي تحتوى علي الهرمونات ، والتركيز علي العلاج النفسي بتوجيه المساندة والإرشاد ومتابعة الحالة حتى تتحسن

هل يعتبر الشذوذ الجنسي أحد الأمراض النفسية ؟

ظل الشذوذ الجنسي لمدة طويلة يصنف كأحد الانحرافات الجنسية والنفسية،ورغم أن الجنسية المثلية أو ممارسة الشذوذ مع شخص من نفس الجنس من الأمور التي لا تتفق مع الأعراف والتقاليد في معظم المجتمعات بدرجات متفاوتة

إلاَّ أن هذه الحالة ينظر إليها في بعض الثقافات الغربية علي أنها أسلوب في التعبير الجنسي، ولذلك فلا يعتبر الشذوذ أو ممارسة الجنسية المثلية في حد ذاته اضطراب نفسي إلا إذا اقترن بمشاعر سلبية مثل الرفض من جانب الشخص الذي يمارسه أو شعوره بالندم وتأنيب النفس إزاء ما يفعل ، فيعتبر في هذه الحالة يعاني من اضطراب نفسي .

والواقع أن الشذوذ الجنسي هو حالة مرضية حيث أن ممارسته قد تبدأ مبكراً في مرحلة الطفولة أو في فترة المراهقة ولا يكون بوسع الشخص التوقف أو التحكم في الدافع الداخلي لديه للحصول علي اللذة الجنسية من اللقاء من أشخاص من نفس جنسه ، وتكون هناك عوامل نفسية في مرحلة الطفولة وأسلوب التربية وبعض الخبرات الجنسية الأولي قد ساعدت علي بداية الحالة ، وكثير من الحالات يتوقفون عن هذه الممارسة بعد مرحلة المراهقة .

ما هي الانحرافات الجنسية الأخرى التي ترتبط بالناحية النفسية ؟

في مراجع الطب النفسي يرد ذكر الكثير من الحالات لانحرافات ترتبط بممارسة الجنس أو بالأشياء التي تسبب الإثارة الجنسية والتي تختلف عما هو مألوف ومتعارف عليه في الممارسة الجنسية الطبيعية ، ومن أمثلة هذه الحالات :

- السادية : وتعني الحصول علي اللذة الجنسية من الأفعال التي تسبب الألم للطرف الآخر ، وينطبق هذا الاتجاه لتعذيب الغير في رغبة تتملك بعض الناس ويشعرون في ممارسة ذلك بالإشباع والارتياح الشديد !

- الماسوكية : وهي عكس الحالة السابقة حيث يتولد شعور اللذة والإشباع من معاناة التعذيب الذي يقوم به الغير نحو هذا الشخص خلال الممارسة الجنسية أو التألم بصفة عامة
- الكتابة الإباحية : وهي ما يقوم به البعض من كتابة بعض العبارات الخارجة علي الجدران أو رسم بعض الصور الخليعة داخل دورات المياه العامة ، وتكون هذه الكتابات والرسوم عادة ذات محتوى جنسي خارج.
- جماع الحيوانات :حيث يستخدم الحيوان كطرف للممارسة الجنسية أو تفضيل معاشرة الأطفال الصغار أو المسنين للممارسة الجنسية وأحياناً جثث الموتى ، وكل هذه انحرافات في اختيار الشريك المفضل لممارسة الجنس معه .
- التعري واستعراض الأعضاء الجنسية :ويصاحبه عادة اضطراب في القوى العقلية ، أو الحصول علي اللذة الجنسية من مشاهدة الصور والمشاهد الإباحية ، وغير ذلك من الحالات الغريبة مثل الاستمتاع الجنسي من ارتداء ملابس الجنس الآخر .

وتفسير هذه الحالات طبقاً للتحليل النفسي أنها نتيجة لعقد تكونت واستقرت في العقل الباطن في مراحل الطفولة المبكرة حيث كان مصدر اللذة في المرحلة الفمية والشرجية ومراحل النمو الجنسي الأولي قد صادف بعض الاضطراب الذي يعبر عن نفسه عند ممارسة الحياة الجنسية بعد البلوغ وفي مراحل العمر التالية بهذه الصور غير الطبيعية .

ولعلاج هذه الحالات يجب أن نأخذ في الاعتبار ما يشعر به هؤلاء المنحرفون جنسياً من حرج بخصوص حالاتهم ، ويجب بداية التحقق من رغبتهم في التخلي عن هذه الأساليب الشاذة ويتم العلاج النفسي بإزالة القلق والتوتر وشعور الندم وتأنيب الضمير الذي عادة ما يصاحب هذه الممارسات ، ومحاولة وضع أنشطة واهتمامات بديلة.

"الجنس والحالة النفسية
المشكلات الجنسية.حالات واقعية"

في هذا الفصل نعرض مجموعة من المشكلات الجنسية التي تمثل حالات واقعية كما يصفها أصحابها من الجنسين، ولاتمثل هذه الحالات مشكلات فردية بل يشترك الكثير في المعاناة والشكوى من كل منها.. ورأينا ان نعرضما على هذا النحو مع جواب طبي مختصر لتعم الفائدة من تقديم بعض الشرح والمعلومات.

المشكلات الجنسية الحرجة.:

اكتب إليكم بعد أن وصلت إلي طريق مسدود لم أجد فيه أي حل لمشكلة خاصة أعاني منها ، ويؤسفني أن الموضوع يدعو للخجل فهو يتعلق بأمور جنسية لا يمكنني الكلام فيها ، ويتعلق أيضاً بأسرار شخصية جداً لا أستطيع أن أبوح بها إلي أي شخص وسؤالي هو :

أين يذهب من يعاني من مشكلة حرجة مثل مشكلتي لا يستطيع أن يتكلم فيها مع أحد ؟.. وأرجو أن أجد الإجابة عند الطبيب النفسي حتي أتخلص من هذه المعاناة الشديدة.

المشكلات الصحية والنفسية كثيرة ومتنوعة ، وكل منا يمكن أن يتعرض للإصابة باعتلال عضوي أو نفسي يتطلب العلاج لدى المتخصصين من الأطباء حسب الحالة ، لكن هناك بعض المشكلات حين تصيبنا فإنها تكون محاطة بقدر من الحرج والغموض مما يجعلنا لا نعلم إلى أين نذهب وكيف نصل إلى المكان المناسب للعلاج ، والمثال على ذلك المشكلات الجنسية، وقد يضل المريض في هذه الحالات طريقه ويبحث عن العلاج لدى الأطباء من تخصصات مختلفة

وتكون الحالة في الأصل نفسية وقد رأيت بنفسي إن كثيراً من الذين يعانون من مشكلات جنسية قد ساءت حالتهم بعد العلاج بالأدوية بسبب الآثار الجانبية للدواء وعدم الإهتمام بالجانب النفسي ، وقد ثبت أن العوامل النفسية لها أي تأثير أساسي على الحالة الجنسية وخلاصة القول أننا ننصح كل من يعانى من مشكلة جنسية بأن لا يجد أي حرج في عرض حالته على الطبيب النفسي أولاً قبل ضياع الوقت مع المعاناة الطويلة والعلاج الذي لا يجدي .. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة.

الضعف الجنسي المشكلة والعلاج :

أنا متزوج منذ ١٤ سنة أنجبت خلالها ثلاثة أطفال، وقد بدأت أعاني منذ ثلاث سنوات من حالة لم أتعود عليها من قبل وتكاد تدمر حياتي فعند ممارسة الجنس مع زوجتي لا أستطيع إكمال الجنسية كالسابق نظراً لضعف انتصاب العضو لدى وأكون طبيعيا في البداية لكنني بمجرد الاقتراب من زوجتي يضعف الانتصاب ولا يمكنني إتمام الجماع ، إن ذلك يسبب لي الكثير من الضيق والحرج ، ورغم أن زوجتي تحاول التخفيف عني لكنني أشعر بالقلق والكآبة بسبب هذه المشكلة وأكتب إليكم لعلي أجد لديكم حلاً . مع الشكر.

وللسيد الزوج صاحب هذه الرسالة نؤكد أن الحالة التي يشكو منها وهي الضعف الجنسي قد تكون أسبابها نفسية فالقلق والاكتئاب والتوتر أو استخدام بعض العقاقير قد يكون وراء ضعف الرغبة أو الممارسة الجنسية ، لكن هناك أيضاً بعض الأسباب العضوية للضعف الجنسي عند الرجال منها علي سبيل المثال مرض السكر وأمراض الأعصاب والروستاتا وغير ذلك .

والحقيقة أن حالتك يا عزيزى ليست غريبة أو نادرة ولا تدعو إلي كل هذا الحرج والقلق ، بل إن اهتمامك الشديد قد يزيد من وطأة الحالة ويضاعف من معاناتك ، كل ما عليك هو أن تقوم باستشارة الطبيب حيث يتم إجراء بعض الفحوص والتحاليل للتأكد من عدم وجود أى مرض عضوى،وإذا ثبت ذلك فإن السبب يكون نفسياً ، ومن المؤشرات التي تدل علي أن السبب في الضعف الجنسي يعود إلي عوامل نفسية حدوث الانتصاب تلقائياً في غير وقت الجماع أو عند ممارسة العادة السرية مثلاً ، أو في الصباح وأثناء النوم ، ومن حالتك هذه بصفة خاصة فإن احتمال أن تكون الحالة نفسية يظل هو الأرجح .

أما خطوات العلاج فإنها تعتمد علي تحديد الأسباب المحتملة للضعف الجنسي سواء كانت نفسية أم عضوية ، ففي الحالات النفسية فإن العلاج النفسي وحل المشكلات الزوجية يؤدى إلي تحسين سريع في الممارسة الجنسية ، أما في الحالات العضوية مثل مرض السكر وأمراض الأعصاب فإن هناك من الطرق والأدوات ما يساعد علي علاج هذه الحالة .

مشكلات المرأة الجنسية والحل :

مشكلتي حرجة وحساسة جداً وقد ترددت في الكتابة إليكم لأني لا أعرف هل يستطيع الطبيب النفسي مساعدتي في حلها أم لا،فأنا ربة منزل عمرى ٢٣ سنة ومتزوجة منذ عام تقريباً والمشكلة أنني منذ بداية الزواج وحتي الآن لم يتم بيني وبين زوجي أى لقاء جنسي كامل وأنا السبب في ذلك ، فحين يقترب مني في الفراش أجد نفسي في حالة خوف وتوتر وتحدث رعشة وشد في كل جسمي لدرجة التشنج.

ويستمر ذلك حتي يبتعد عني،ولقد تكررت منذ أول أيام الزواج محاولات زوجي حتي بدأ صبره ينفد، وهو لا يعلم أن ذلك يحدث رغماً عني،حتي إنه يظن أشياء أخرى وبدأ بعض أقاربنا في التدخل في هذا الموضوع مما يزيد من حرج موقفي ، أنا لا أعرف ماذا أفعل حتي أكون " طبيعية " مثل غيرى فهل لديكم حلّ لمشكلتي ؟.

وللسيدة صاحبة هذه الرسالة نؤكد أن الحالة التي تشكو منها هي إحدى المشكلات الجنسية المعتادة لدى المرأة ، وهي حالة التشنج المهبلي الذى قد يكون مصحوباً في بعض الأحيان بنوع من البرود الجنسي،وتعود أسباب هذه الحالة إلي عوامل نفسية وقد ترجع إلي فترة الطفولة والمراهقة المبكرة حيث تتكون لدى البنات والفتيات فكرة غير واقعية عن الجنس علي أنه أمر معيب يدعو إلي الخجل أو يعتقدن بأن ممارسة الجنس تتسبب في الكثير من الألم ، فتكون النتيجة هي الرفض الداخلي للعملية الجنسية عند الزواج ، وهذا هو ما حدث في حالتك تقريباً .

ويعتبر التشنج وانقباض العضلات خصوصاً في الساقين رد فعل تلقائي يحدث كلما بدأت محاولة الممارسة الجنسية ، ويحول ذلك بالطبع دون دخول عضو الرجل أو إتمام اللقاء الجنسي وقد يصاحب ذلك الموقف الكثير من التوتر والقلق لدى كلا الطرفين الزوج والزوجة ، كما قد ينعكس ذلك سلبياً علي العلاقة الزوجية عموماً .

ولعلاج هذه المشكلة يتطلب الأمر تعاوناً فيما بين الزوجين وتستجيب الحالة لجلسات العلاج النفسي حيث يتم تغيير المفاهيم الخاطئة عن العملية الجنسية وأسلوب ممارستها ويفيد في هذا المجال أيضاً جلسات الاسترخاء.

كما أن بعض الإرشادات البسيطة مثل استخدام الزوجة لبعض الأدوات للتعود علي موقف الجماع والتخلص من الخوف والتوتر المصاحب له يؤدى إلي نتائج طيبة ، ثم يتم البدء تدريجياً في الممارسة الجنسية مع مقدما من جانب الزوج قبل الجماع يكون من شأنها بث الاطمئنان في نفس الزوجة حتي يتم التخلص من هذه الحالة نهائيا مع الوقت وجدير بالذكر أن العلاج بالأدوية لا مكان له في الغالب في مثل هذه الحالات.

التدخين ..قد يكون السبب في الضعف الجنسي!!

أنا عامل عمري ٣٢ سنة تزوجت منذ ٦ سنوات من زميلة لي وتأخر الإنجاب حتى الآن،وقد عرضت حالتي علي الأطباء المتخصصين كما عرضت زوجتي حالتها علي أطباء أمراض النساء،ولاتعاني من أي أمراض ، المشكلة الوحيدة أنني مدخن وقد أخبرني بعض الأصدقاء بأن التدخين يؤثر علي الحالة الجنسية فما حقيقة ذلك ؟

في دراسات حديثة عن العلاقة بين الضعف الجنسي والتدخين ثبت أن نسبة ٦٠ % من الذين يترددون على العيادات للعلاج من ضعف الممارسة الجنسية من الرجال هم من المدخنين وأكدت دراسة أخرى إن عدد الحيوانات المنوية التي تمثل نسبة الخصوبة في الرجل يقل في التدخين بمقدار أكثر من ٥٠% مقارنة بغير المدخنين ، وخلال هذه الدراسة تم ملاحظة عدد الحيوانات المنوية لبعض المدخنين فكان المتوسط ٥.٢ مليون لكل سنتيمتر مكعب وهى كمية قليلة لا تساعد على الإنجاب ومعظمها مشوهة التركيب ، وبعد الامتناع لمدة ٦ شهور عن التدخين زاد متوسط العدد إلى ٤٨ مليون تقريباً .

وفى تجربة أجريت على عدد من الكلاب تم تعرضها لدخان السجائر تأثر تدفق الدم في شرايين هذه الحيوانات وامتنع حدوث الانتصاب في الذكور نتيجة لتأثير النيكوتين على دوران الدم في أعضائها ،ولذلك خرجت توصيات لكل من يعانى من الضعف الجنسي بأن يجب أولا الامتناع نهائياً عن التدخين إذا كان من المدخنين ثم يفكر فيما بعد في العلاج واستشارة الأطباء وهذه رسالة إلى كل المدخنين.

الإشباع الجنسي للرجل والمرأة كيف!؟

في رسالتين مختلفتين وردت استفسارات حول الإشباع أثناء الممارسة الجنسية بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة، وتشترك الرسالتان في السؤال عن طول مدة اللقاء الجنسي وكيفية تحقيق الرضا والإشباع المطلوب للطرفين،وهنا نقدم الرد على الرسالتين.

الذروة في اللقاء الجنسي هي أساس الإشباع الذي يتحقق من الممارسة الجنسية لكلا الطرفين الرجل والمرأة، وبالنسبة للرجل فإن القمة هي النشوة التي تحدث قبيل وأثناء القذف، أما بالنسبة للمرأة فإن الأمر يختلف من سيدة إلى أخرى،وتحدث النشوة بالاسترخاء والارتياح وعلاقة ذلك في المرأة قد تكون واضحة بشدة خلال اللقاء الجنسي أو قد تكون متعددة لأكثر من مرة خلال اللقاء الواحد،المهم في هذا الموضوع هو أن يكون هناك نوع من التفاهم بين الطرفين في هذا الأمر،ولا مانع من المصارحة حتى يتحقق الإشباع والارتياح لكلا الطرفين معاً حتى يكون العائد ايجابياً، ويسهم رضاء كل من طرفي العلاقة الزوجية عن الممارسة الجنسية في تحقيق التقارب النفسي بين الطرفين وتدعيم الألفة والمودة في الحياة الزوجية . مع تمنياتي الطيبة.

البنات والعادة السرية :

تلقينا استفسارات عديدة حول هذا الموضوع وبعضها يتضمن معلومات غير دقيقة وكثير من الأفكار والأوهام غير الصحيحة حول ممارسة البنات للعادة السرية خصوصاً في مرحلة المراهقة قبل الزواج وهذه الرسالة من إحدى الطالبات هي نموذج للمخاوف التي ترتبط في أذهان الفتيات بممارسة العادة السرية وتطلب حلاً لهذه المشكلة.

الإفراط في العادة السرية بالنسبة للفتيات في مثل سنك من الحالات التي تتطلب ضرورة العمل علي التخلص من هذه المشكلة ورغم ما ورد في رسالتك من أن هذه الممارسة تسبب لك شعوراً مؤقتا بالارتياح إلاَّ أن مشاعر الندم التي تعقب ذلك لها تأثير سلبي علي الصحة النفسية وفي الغالب فإن الإثارة الجنسية المستمرة والفراغ والاستغراق في أحلام اليقظة وراء الإفراط في ممارسة العادة السرية وخاصة في هذه المرحلة من العمر والنصيحة التي نتوجه بها إليك هي الاهتمام بالهوايات البدنية والذهنية مثل ممارسة الرياضة والمشاهدة والقراءة ، ويمكن مع الوقت شغل الاهتمام بأشياء أخرى من خلال القيام بأنشطة بديلة .

زيادة الرغبة والإثارة هل هي حالة نفسية؟!

في رسالة زوج وردت شكوى من زيادة الرغبة الجنسية وطلب ممارسة الجنس بصورة مستمرة من جانب زوجته وتلقينا مجموعة كبيرة من الرسائل تتحدث عن نفس المشكلة في الرجل والمرأة علي حد سواء وتطلب التفسير والحل لهذه المشكلة

المشكلات الجنسية متعددة ومتنوعة وتحدث لمعظم الرجال والسيدات من وقت لآخر، والرغبة الجنسية عادة ما تتغير من وقت إلى أخر وتختلف من شخص إلى أخر في تقلبها بين التراجع أو الزيادة. وهنا نشير إلى مشكلة زيادة الرغبة الجنسية بصورة مرضية لدى بعض السيدات والأسباب تكون في الغالب نفسية حيث يصعب السيطرة والتحكم فى الميل المستمر والمتزايد للممارسة الجنسية، وقد يكون السبب هو الإثارة الزائدة نتيجة لاضطراب عضوى أو هرمونى .. ويجدر الإشارة هنا إلى أن حالة مشابهة يصاب بها الرجل فتزيد رغبته بصورة مبالغ فيها تؤدى إلى الإفراط فى ممارسة الجنس بطريقة غير مقبولة.

والحل فى مثل هذه الحالات هو محاولة تفهم أسبابها بالنسبة لأطراف العلاقة الزوجية حتى لا تتفاقم وتؤدى إلى نتائج سيئة على الزواج ويفيد كثيراً اهتمام بالجوانب النفسية وراء بعض هذه الحالات المرضية التى تعود جذرها أحياناً إلى خبرة سابقة ربما فى مرحلة الطفولة أو المراهقة وننصح بممارسة الجنس فى الحدود المناسبة فى جو من الود والتفاهم دون التركيز على الأعضاء الحسية فقط والاتجاه إلى الهوايات الملائمة والأنشطة المختلفة كبدائل جيدة للتنفيس عن الطاقات الإنسانية .

قلق الرجال حول حجم العضو:

كثير من الرجال من مختلف الأعمال يشتركون في شكوى واحدة هي عدم الرضا عن حجم العضو الذكرى لديهم،ويعتبرون أن صغر حجم العضو مشكلة هامة تتسبب لهم في القلق،وكل أصحاب هذه المشكلة يطلبون توضيحات لما يمكن أن يترتب عليها من آثار علي حياتهم الجنسية.

لا داعي لكل هذا القلق حول حجم العضو في الذكور من مختلف الأعمار ، والحقيقة أن طول اوصغر العضو لا علاقة له مباشرة بالقدرة الجنسية ، ومهما كان حجم العضو فإن الممارسة الجنسية الزوجية يمكن ان تتسم بصورة طبيعية للغاية طالما أن الانتصاب المعتاد يحدث عند اللقاء الجنسي ، والمشكلة الحقيقية في هذا الموضوع من وجهة النظر النفسية هي انشغال الكثيرين به إلى حد الوهم .

سرعة القذف مشكلة لها حل :

يسأل أصحاب هذه الرسائل عن الحل لمشكلة سرعة القذف أثناء اللقاء الجنسي ويشكو جميعهم من ان مدة الجماع لا تزيد علي ثوان أو دقائق معدودة مما يتسبب في عدم الإشباع بالنسبة للطرفين . ويطلبون الحل لهذه المشكلة .

السبب في حالة سرعة القذف قد يكون في بعض الحالات نتيجة لعوامل موضعية مثل احتقان البروستاتا ، أو وجود حساسية زائدة في العضو ، غير أن الغالبية العظمي من هذه الحالات تعود لأسباب نفسية،ويتم علاجها أيضا بالوسائل النفسية .

ومن الوسائل العلاجية التي تستخدم في علاج سرعة القذف في حالة عدم وجود سبب عضوى استخدام بعض العقاقير التي تؤخر القذف مثل العقاقير التي تؤثر في مادة السيروتونين أو بعض الدهانات الموضعية التي تقلل حساسية الملامسة ، وهناك وسائل أخرى بسيطة يمكن اللجوء إليها قبل استخدام الأدوية مثل اختيار وضع اللقاء الجنسي المناسب ، أو التعود علي عدم تركيز الإحساس ولفت الانتباه بعيداً في الدقائق الأولي للجماع

وتفيد مثل هذه الوسائل في حل المشكلة اذا استخدمت بصورة صحيحة دراسات حديثة إلى أن مشكلة سرعة القذف تتجه الي التحسن تدريجيا مع تقدم السن ليحل محلها حالة تأخر القذف وطول مدة اللقاء الجنسي فلا داعي إذن للقلق.

زواج الجن والمشكلات الجنسية:

وردت رسائل متعددة تدور حول موضوع واحد هو زواج الجن من الإنس، إحداها تذكر زواج سيدة من واحد من الجن وأخرى عن زواج بين رجل وجنية ، ورسائل أخرى تنسب بعض الإضطرابات الجنسية إلى تأثير الجن والعفاريت على الرجال والنساء، وهنا نقوم بتقديم إجابة شاملة حول هذا الموضوع .

من وجهة النظر النفسية فإن كل ما يقال عن زواج الجن سواء بين الرجال من الناس والجنيات،أوبين السيدات من الإنس والجن ،كل ذلك خرافات لا يوجد دليل واحد علي صحتها،وبحكم عملي كطبيب نفسي فقد شاهدت الكثير من القصص المأساوية نتيجة لهذه الأفكار والمعتقدات،وتقع هذه الحالات ضمن الاضطرابات النفسية مثل الوسواس القهرى أو الهستيريا أو الوهم المصاحب لمرض الفصام والهوس،وكثيراً ما يكون الهياج الجنسي واضطراب الرغبة الجنسية هي من الأعراض المرضية للمشكلات النفسية ، ولا علاقة لهذا الموضوع بالسحر أو تأثير الجن،ويتم علاج هذه الحالات بالوسائل النفسية بعد تقييم الحالة وفحص كل خلفياتها وتشخيص المرض النفسي ، وهنا نتوجه إلى الجميع بأن لا ينساقوا وراء هذه المعتقدات الخرافية وأعمال الشعوذة التي يروج لها البعض

ونؤكد أن المشكلات الجنسية ، وضعف الممارسة لدى الرجل أو المرأة تعود غالبيتها إلى أسباب نفسية والنسبة القليلة الباقية لأسباب عضوية ، ولا علاقة للجن بذلك من قريب أو بعيد ، والعلاج ممكن بالوسائل الطبية والنفسية في كل هذه الحالات بإذن الله.

لا للمنشطات الجنسية والحل المودة والتفاهم :

أنا موظف أبلغ من العمر ٤٠ عاماً لاحظت هبوطاً فى حالتى الجسدية فى الفترة الأخيرة وضعفاً فى الممارسة الجنسية مقارنة بالحالة التى كنت عليها منذ بداية الزواج قبل ١٥ سنة من الآن، وقد نصحنى البعض باستعمال المنشطات وأريد الرأى الطبى فى هذه المسألة والحل المناسب لمثل حالتى.

لا يوجد دليل علي أن استخدام المنشطات والمنبهات يزيد من القدرة الجنسية ، والمواد التي تستخدم بكثرة في هذا المجال هي اليوهمبين *Yohambine* وخلاصة نبات الجنسنج *Ginsing* الذى يوجد في شرق آسيا،وبعض الهرمونات مثل التستوستيرون *Testoterne* وهو هرمون الذكورة،والميلاتونين،وغير ذلك من الأدوية التي لا يخلو استخدامها في بعض الأحيان من آثار جانبية ضارة لا تفيد الحالة الجنسية بأى حال ونحن ننصح بأن نعتمد علي تقوية العواطف ، واختيار الظروف المناسبة للقاء الجنسي بدلا من البحث عن دواء يقوى الجنس ، فالنواحي النفسية في الممارسة الجنسية أساسية للغاية في تحقيق الإشباع من الممارسة الجنسية الطبيعية في جو من المودة والحب والتفاهم ،مع خالص تمنياتي.

سيدتي هذه المشكلات لها حل :

اكتب إليكم عن حالة زوجتي والمشكلة هنا حرجة جداً فقد لاحظت منذ بداية الزواج من حوالي سنة تقريباً أنها لاتقبل علي الممارسة الجنسية وتتهرب دائما من المعاشرة الزوجية وتختلق الأعذار لتمتنع كلما طلبت منها ذلك،وفي البداية كانت تمنعني نهائياً من الاقتراب منها واذا حاولت ذلك تصاب بالتشنج فلاتتم المعاشرة وبعد ذلك كنت اشعر أنها تفعل ذلك فقط مجاملة لي دون أى مشاركة من جانبها فهل هذه حالة نفسية مرضية ؟ وما الحل لمثل هذه المشكلة ؟

يتصور كثير من الناس أن المرأة طرف سلبي في الممارسة الجنسية دون إهتمام بدورها الايجابي وحالة الاشباع التي يجب أن تحققها في اللقاء الجنسي تماماً مثل الرجل ، ولعل تردد الكثير من السيدات في الشكوى من هذه النقطة بسبب الحرج من عرضها علي الأطباء هو السبب في أننا لا نستطيع أن نعرف حجم هذه المشكلة وعدد السيدات اللاتي يعانيه بالفعل منها لكن انطباعي أنه ليس بالعدد القليل .

وتعالج هذه الحالات بأساليب تشبه إلي حد كبير علاج الضعف الجنسي لدى الرجال ، وهناك مراكز متخصصة في الدول المتقدمة لعلاج مثل هذه الاضطرابات وتشنج المهبل من الحالات الغريبة لكنها ليست نادرة الحدوث حيث يأتي الزوج مع زوجته في الأيام أو الأسابيع الأولي للزواج وتكون الشكوى أنه إذا هم بالاقتراب منها في الفراش يحدث تقلص في كل عضلاتها وتنقبض الأرجل معاً إلي حد التشنج بحيث يصعب بل يستحيل إتمام أى ممارسة جنسية وقد تحدث نفس الحالة عند الفحص بواسطة أخصائي أمراض النساء ، وهنا يتم تحويل الحالة إلي الطب النفسي لعلاجها .

ويقوم العلاج علي محاولة التغلب علي هذا الإنقباض دون البحث العميق في جذور المشكلة التي قد تعود إلي الطفولة المبكرة أو إلي تصور معين بالنسبة للعملية الجنسية أو خبرة أليمة سابقة ولكن قد يتطلب الأمر استخدام بعض الأدوية المهدئة مما يساعد في الكثير من هذه الحالات .

مخاوف وأوهام جنسية:

أنا شاب في مرحلة الدراسة الثانوية ، وارجو العذر منكم لتوضيح بعض الحقائق عن الثقافة الجنسية التي تهم الشباب في مثل مرحلة العمر التي نمر بها ، فكثير من الزملاء يقولون بأن العادة السرية تسبب الضعف والجنون ، ومنهم من يردد أفكاراً غريبة حول احتمالات عدم القدرة علي الزواج نظراً لأن تكوينه يمكن أن يكون أقل من الطبيعي.

والمثال علي هذه الأوهام والمخاوف فكرة كثير من الشباب عن العادة السرية ، من أنها تسبب الهزال والجنون ، وهذا غير صحيح كما أن حالات كثيرة من الاضطرابات الجنسية ترجع إلي المخاوف التي تتملك بعض الناس بخصوص الممارسة الجنسية وكلها أوهام غير واقعية ، فهناك من يقلق لأنه يتصور أن العضو لديه حجمه صغير ومن يخشي أن تنظر إليه الزوجة علي أنه أقل كفاءة منها فتسخر منه وهناك من يخشي ممارسة الجنس فيحدث الحمل الذى لايرغب في تبعاته ، ومنهم من يضطرب الاداء الجنسي لديه لآنه يخاف أن يتسبب في الضرر للطرف الآخر أو أن ينتقل إليه مرض معد والنتيجة في كل هذه الحالات هي الفشل في اتمام العملية الجنسية الذى يؤدى إلي مزيد من الخوف والقلق ويؤثر علي الثقة بالنفس .

ومن المخاوف والأوهام التي يبدى كثير من الناس قلقه بشأنها الرجال الذين يعتقدون أن قوتهم الجنسية أقل من الشخص " الطبيعي " وإذا سألته ماذا يعني بذلك نجد إجابات متباينة حيث يختلف الناسفي تصورهم ما هو الطبيعي بالنسبة للقوة الجنسية والواقع أنه لا يوجد مستوى معين من الممارسة الجنسية يمكن أن يوصف بأنه هو " الطبيعي " وما عداه غير ذلك لأن الناس كما تختلف في ملامحها وطباعها فإنها تختلف في أسلوب ممارستها للجنس ، لكن الممارسة التي تحقق الاشباع للطرفين يمكن أن تعتبر هي الوضع الطبيعي في كل حالة علي حدة دون مقارنة بالآخرين .

لا داعى للخوف أو اليأس بسبب سن اليأس:

أنا سيدة فى الخامسة والأربعين بدأت ألاحظ تغييرات كثيرة فى حالتى المزاجية مثل التوتر والقلق والكآبة وعدم الاستمتاع بأي شىء ثم بدأت لدى الآلام متفرقة ونوبات من الفوران وأخشى أن يكون ذلك بداية لسن اليأس ، أرجو من الطبيب النفسى توضيح أسباب حالتى وكيف أتخلص من هذه المشكلات

سيدتى أغلب الظن أن تعبير " سن اليأس" يرتبط فى ذهنك الكثير من المخاوف والأوهام بما يجعل مجرد الحديث عنه أو التفكير فيه بمثابة الكابوس المزعج. حسناً. اليك هنا الحقيقة العلمية والمعلومات الصحيحة التى ربما تغير تماماً كل مفاهيمك حول هذا الموضوع.

لا أعلم من هو أول من أطلق تسمية " سن اليأس " كتعبير بدأ استخدامه فى الانتشار للتعبير عن مرحلة من العمر فى حياة المرأة لكننى أستطيع أن أؤكد لك سيدتى إن مصطلح "سن اليأس" لا يعدو كونه تعبيراً غير دقيق وترجمة خاطئة للغاية للأصل الأجنبى "*MENOPAUSE* "

وتعنى لغة توقف الحيض أو إنقطاع الطمث ليس إلا لكن مرحلة إنقطاع الحيض والتى تبدأ عادة فى سن الخمسين فى المتوسط وجد إن البداية تكون فى سن ٤٨ ـ٥١ فى معظم السيدات " تكون مصحوبة ببعض التغيرات البيلوجية والنفسية ويرجع ذلك الى تغيير فى إفراز الهرمونات من غدد الجسم الصماء التى يتحكم بها الهيبوثلاموس " أحد مراكز الجهاز العصبى " والغدة النخامية وتكون النتيجة النهائية توقف المبيض عن عملية التبويض وهى انتاج البويضات التى يتم بصورة منتظمة خلال الدورة الشهرية ويترتب أيضاً وهذا علامة هامة أن ينقطع الحيض أى الطمث الذى يحدث كل شهر بداية من البلوغ . وكل هذه الاعراض تقريباً تنشأ نتيجة لاضطراب إفراز الهرمونات خصوصاً نقص إفراز الهرمون الأنثوى المعروف باسم " الاستروجين " لذلك يكون العلاج عادة بوصف جرعات مناسبة من هذه المادة لتعويض النقص فى إفرازها .

وتذكر بعض السيدات فى هذه المرحلة حدوث نوبات متعاقبة من الشعور بالسخونة والعرق والضيق تستمر لثوان وتتكرر،وتحدث هذه النوبات فى ٥٠ % من السيدات مع بداية إنقطاع الطمث وتكون مزعجة بالفعل،لكن التغلب عليه ممكن بلأدوية وباستخدام مادة الاستروجين" التى أشرنا إليها ، وهناك الاعراض النفسية كالقلق والمخاوف ومشاعر الحزن والكآبة وهذه فى الغالب نتيجة للأوهام المرتبطة بفكرة " سن اليأس " التى تحدثنا عنها ، وهى فى الغالب يمكن التخلص منها بالعلاج النفسى البسيط.

التنافر بين الزوجين:

أنا سيدة عمرى ٣١ سنة تزوجت من زميل لي بالعمل منذ ٤ سنوات ولم نرزق بأولاد حتي الآن ، والمشكلة التي أشكو منها لكم حرجة وحساسة للغاية حيث أن العلاقة الزوجية بيني وبين زوجي مفقودة منذ بداية الزواج أو بعبارة أوضح فإن الانسجام بيننا في النواحي الجنسية لم يتحقق منذ بداية الزواج ، ولا أعرف مسبباً لذلك وأسألكم عن الحل من وجهة النظر النفسية .

قد تكون الزوجة إمرأة كاملة الأنوثة مقبولة الشكل والطباع والزوج رجلاً ليس فيه عيوب كبيرة ومع ذلك يحدث بينهما تنافر من البداية في العلاقة الجنسية ، وليس ذلك غريباً إذا علمنا أن بعض الإحصائيات تؤكد أن ٧٧% من السيدات لايمكن لهن الاستمتاع بالممارسة الجنسية إلاَّ مع الطرف الآخر ، والحل لمشكلة التنافر وعدم القبول الجنسي بين طرفي الزواج إذا تعذر ذلك مع الوقت هو أن يحاول كلا الطرفين أن يبدأ حياته منفصلاً عن الآخر ، ويمكن أن يحدث الانسجام لكل منهما في حياته الجديدة مع شخص آخر .

لذا ننصح السيدة صاحبة هذه المشكلة بالتفكير الهادئ في مميزات وعيوب الزوج،وتحاول التعامل مع الجانب الايجابي فيه مع محاولة التوافق والانسجام معه خصوصاً في المسائل الجنسية التي يمكن تحقيق الانسجام والتوافق فيها حين يتعود كل طرف علي طباع الطرف الآخر،وهذا ممكن إذا كان يحرص علي إرضائه وهنا يتحقق الاشباع المشترك لطرفي الزواج..كل ما يجب عمله هنا هو محاولة تحقيق التوافق قبل التفكير في الانفصال..مع تمنياتي الطيبة لك ولزوجك بالتوفيق .

الحب والجنس والعلاقة الزوجية :

تسأل مجموعة من الرسائل عن إمكانية استمرار العلاقة الزوجية حين تتوقف الممارسة الجنسية بين الزوجين لسبب أولآخر..والسؤال هنا هل ممارسة الجنس بانتظام ضرورية لاستمرار الزواج أم أن الزواج يمكن أن يستمر بدون الجنس وهل يترتب علي ذلك آثار معينة أم لا ؟

علي الرغم من أن الزواج يمكن أن يستمر بدون العلاقة الجنسية بين الزوجين إلا أننا نؤكد -من وجهة النظر النفسية-علي أهمية الإشباع الجنسي كأحد العوامل الرئيسية لتحقيق الانسجام والتوافق في العلاقات الزوجية،وعندما يحدث خلل في العلاقة الجنسية بين الزوجين نتيجة لإصابة أحدهما(غالباً الزوج)بالضعف فإن ذلك يؤدى ظهور المشكلات في مناطق أخرى من العلاقة الزوجية حيث تكثر المشاجرات وتتزايد الأزمات فيما بين الزوجين لأسباب تافهة .

والارتباط بين الحب وممارسة الجنس بالنسبة للزوجين وثيق هام جداً من الناحية النفسية،وللممارسة الجنسية دور هام في تدعيم الزواج وتيسير التفاهم وإزالة الحواجز النفسية بين أطراف الزواج،ويشترك كل من الحب والجنس في تأثيرهما الإيجابي علي الحالة النفسية للزوجين بما يساعد علي استمرار ونمو علاقة الزواج.. مع خالص تمنياتي الطيبة لكل الأزواج والزوجات

ملحق شرح بعض المصطلحات النفسية الجنسية

ملاحظات:

- يتضمن هذا الملحق شرحاً لمعاني المصطلحات النفسية والجنسية والألفاظ التي لاحظت زيادة استخدامها في المراجع الأجنبية من كتب ودوريات ونشرات، وفيه نجمع بين القاموس الذي يقدم الترجمة العربية الواضحة وبين الموسوعة التي تقدم معلومات مبسطة مختصرة عن المصطلحات والألفاظ التي يضمها.
- يضم هذا الملحق مفردات وكلمات ومصطلحات يجمع بينها علاقتها بتخصص الطب النفسي والأمور الجنسية وشيوع استخدامها في الكتابة العربية في هذه الموضوعات أو مصادفتها أثناء الترجمة من الإنجليزية إلى العربية.
- تم الالتزام بالترجمة المباشرة للمعاني، وإضافة شرح مختصريحتوي علي المعلومات الأساسية الموثقة بأسلوب مبسط يقدم فكرة متكاملة عن كل موضوع في حدود المساحة التي يسمح بها حجم هذا الكتاب.

A

- الإيدز: متلازمة نقص المناعة المكتسبة:

الإيدز من الأمراض التي تزايد انتشارها في أنحاء العالم نتيجة للإصابة بفيروس نقص المناعة *HIV* وله أثار مدمرة علي جهاز المناعة وأعراض عصبية ونفسية مثل الاكتئاب والعته نتيجة للتدهور العقلي وينتقل هذا الفيروس من خلال الاتصال الجنسي، وتزيد احتمالات حدوث المرض في المدمنين وبين الأشخاص الذين يمارسون الجنسية المثلية، أو عن طريق نقل الدم من شخص مصاب بالمرض .

- استي - شَرجِي: *Anal*:

ذكر عالم النفس فرويد أن مراحل النمو في الطفولة تشمل المرحلة الفمية، والمرحلة الشرجية، والمرحلة التناسلية ويفسر بعض الاضطرابات النفسية بحدوث تثبيت في هذه المرحلة، والاشتقاق من الشرج *anus* والوصف شرجي *anal* ومن أنواع الممارسة الجنسية غير الطبيعية الجماع الشرجي.

- عَدَم الانْتِشَاء - فِقْدَان النَشْوَة: *Anorgasmi*a :

يشكو المرضى في هذه الحالة بعدم الشعور باللذة أثناء الممارسة الجنسية، وفي هذه الحالة فإن الممارسة الجنسية لا تنتهي بالإشباع واللذة المتوقعة نتيجة لفقدان هذا الشعور لأسباب نفسية مرضية.

- إيْقَاظ :*Arousal* :

الكلمة تدل علي إيثار أو إيقاظ استجابة معينة نتيجة التنبيه إلي حد معين، وتستخدم للتعبير عن الإثارة الجنسية في بعض المناسبات .

- اعْتِدَاء – هُجُوم: *Assault*:

الكلمة تدل علي الاعتداء بالهجوم العنيف المفاجئ كما يحدث في الجرائم وحالات الاغتصاب التي يقترن فيها الدافع الجنسي باستخدام العنف.

- نُفُور – إعْرَاض:*Aversion* :

العلاج بالنفور من أنواع العلاج السلوكي لتعديل سلوك مرضي أو الإقلاع عن تصرف غير سوى، ويستخدم هذا الأسلوب في العلاج علي سبيل المثال مع الأشخاص الذين يعانون من الشذوذ الجنسي كوسيلة للنفور من هذا السلوك والإقلاع عنه، وقد يتم استخدام بعض مؤثرات الألم أثناء جلسات العلاج.

B

حَائِل - عَائِق – مَانِع*Barrier* :

تدل الكلمة علي العوائق التي قد تسبب الإحباط لعدم بلوغ الهدف، وتستخدم في علم الأمراض العصبية لوصف منع مرور بعض المواد من الدم إلى داخل الدماغ عبر الدورة الدموية وهي آلية فسيولوجية.

ويطلق اللفظ علي وسائل منع الحمل التي تقوم علي وضع حاجز يمنع السائل المنوي من الوصول إلي الرحم فيمتنع حدوث الإخصاب. وتنقسم العوازل إلي ميكانيكية وكيميائية والمثال علي النوع الأول الواقي الذكري *Condom* ، والحواجز المهبلية *Diaphragm, Scervical cap* ومن أمثلة العوازل الكيميائية بعض أنواع الكريم والجيل القاتلة للمني *Spermicides*.

جِمَاع الَحَيَوان – الاتصال الِجْنسِي بالحيوانات - البهيمية

من حالات الانحــرافات الجنســية حــيث تحــدث علاقـة جنســية شـاذة بـين إنســان وحيوان .

- ثُنَائية الِجْنس : *Bisexuality* :

يصف هذا المصطلح نوعاً من الممارسة الجنسية السوية مع الجنس الآخر، وغير السوية مع نفس الجنس بالنسبة لشخص واحد .

- اللُّوَاط - جِمَاع الذُّكُور : *Buggery*:

يدل اللفظ علي الممارسة الجنسية الشاذة، ويوجد شرح لهذه الحالة تحت مصطلح *Homosexuality* .

C

يَأْس - نِهاية سن الإنجاب *Climactric* :

يستخدم هذا المصطلح لوصف الفترة الزمنية التي يطلق عليها أيضاً منتصف العمر (٤٠ -٦٠ سنة) في الرجال والنساء، وتتميز بالتراجع في الوظائف الحيوية،وهي اكثر تحديداً في المرأة نظراً لانقطاع الدورة الشهرية.

- جِمَاع - لِقَاء جِنْسِي : *Coitus* :

يهتم الطب النفسي بدراسة النواحي الجنسية حيث توجد عوامل نفسية في الممارسة الجنسية الطبيعية التي تحركها الدوافع والرغبات الجنسية، وتبدأ الممارسة الجنسية بإثارة الدافع الجنسي بتأثير العوامل الفسيولوجية والنفسية وتتضمن المراحل التالية:

١. الرغبة *Desire*
٢. الإثارة *Excitement*
٣. الذروة *Orgasm*
٤. الإشباع *Resolution*.

- مَنْع الحَمْل: *Contraception* :

يتم منع الحمل بوسائل متعددة منها استخدام مواد هرمونية في صورة أقراص أو بالحقن أو تحت الجلد، وهناك العوازل الطبيعية للرجل والمرأة واللولب داخل الرحم، ووسائل التعقيم الدائمة، كما يتم تقسيم هذه الوسائل لمنع الحمل إلي مجموعتان الأولي التي تعتمد علي الجماع *Coital dependent* مثل العوازل والامتناع خلال فترة التبويض، وغير المعتمدة علي الجماع *Coital independent* مثل استخدام اللولب والهرمونات والجراحــة، وينــشأ عن استــخدام بعض هذه الوسائل آثار نفسية جانبية .

- أجسام / جِسم:*Corpora / Corpus* :

يستخدم هذا المصطلح لوصف الجسد أو الأشياء المتعلقة به كما يستخدم لوصف الأجسام الكهفية *Corpora cavernosa* في العضو الذكري، ووصف الجسم الأصفر *Corpus luteum* في المبيض.

- فَرْج - عضو التناسل الخارجي للأنثى:*Cunnus* :

من الانحرافات الجنسية حالة استخدام الفم في التعامل مع الأعضاء الجنسية الخارجية للمرأة *Cunnilingus* إذا اقتصرت الممارسة علي هذه الخطوة ولم تكن مجرد تمهيد للجماع المعتاد والعكس عند استخدام الفم في التعامل مع العضو الذكرى في حالة يطلق عليها *Fellatio* .

- دَوْرَة:*Cycle* :

يستخدم هذا المصطلح للتعبير عن بعض الظواهر والاضطرابات النفسية التي تحدث في صورة دورات منتظمة مثل دورة الحياة أو الاضطرابات المزاجية التي تظهر فيها الأعراض في دورات متعاقبة وكذلك في التعبير عن الدورة الشهرية *Menstrual cycle* في المرأة.

D

عدم استعمال*Disuse*:

هناك قاعدة تنطبق علي الوظائف الجسدية والعقلية تقوم بأن عدم الاستعمال يؤدى إلي فقدان الوظيفة، ويظهر ذلك واضحاً في الأعضاء التي لا تستخدم لفترة طويلة بسبب المرض فإنها تصاب بالضمور وينطبق ذلك علي بعض الوظائف مثل الممارسة الجنسية، حيث أن الامتناع عن ممارسة الجنس لفترة طويلة يؤدي إلي ضعف الممارسة الجنسية.

- طَلاَق:*Divorce* :

يهتم الطب النفسي بدراسة الجوانب النفسية في ظاهرة الطلاق ودراسة العوامل التي تزيد من احتمالات الطلاق مثل النواحي النفسية والمستوى الاجتماعي والأمور المادية والجنسية والآثار النفسية المترتبة علي الطلاق، ومن أنواع الطلاق النوع الذي يستمر فيه الزوجان معاً رغم المشكلات التي تجعل كل منهما منفصلاً تماماً عن الأخر، ويعرف هذه الحالة بالطلاق العاطفي.

- فحص "دوبلر":*Doppler study* :

يستخدم قياس دوبلر لضغط الدم *Doppler blood pressure* كوسيلة لتقييم الدورة الدموية في العضو الذكري بالتقنية فوق الصوتية *Ultrasonography* في الحالات التي يحتمل فيها أن تكون الدورة الدموية بها قصور يؤدي إلي ضعف الانتصاب.

- بادئة معناها : صَعْب - عَسِير – خَلَل :*Dys* :

مجموعة من الوظائف النفسية والجسدية يصيبها الخلل أو يصعب القيام بها، ولذلك أمثلة كثيرة، ونذكر منها مصطلح آلم الجماع *Dyspareunia* ويعني شعور بالألم مصاحب للممارسة الجنسية ولهذه الحالة أسباب عضوية مثل الالتهابات الموضعية في الأعضاء الجنسية أو نتيجة لأسباب نفسية.

E

قَذْف – دَفْق*Ejaculation* :

قذف المني في الجماع أو الاستمناء عملية فسيولوجية ينظمها الجهاز العصبي الذاتي، واضطراب القذف المبكر يعني حدوث القذف بعد فترة زمنية وجيزة من بداية اللقاء الجنسي، وهو من الحالات المرضية التي تتطلب العلاج بالوسائل النفسية والأدوية ويحدث القذف للمرة الأولي كمؤشر لبداية سن البلوغ في الذكور (١٢ - ١٥ سنة).

- انْتِصَاب:*Erection* :

يحدث الانتصاب في العضو الذكري للرجل أو البظر في الأنثى نتيجة لامتلاء الأنسجة الإنتصابية *tissues Erectile* بالدم وهي وظيفة فسيولوجية يتحكم فيها مجموعة عوامل نفسية تؤثر علي الجهاز العصبي الذاتي وإفراز الهرمونات كاستجابة للإثارة الجنسية وقد يصيب الخلل هذه الوظيفة في حالات الضعف الجنسي لأسباب عضوية مثل أمراض الجهاز العصبي التي تؤثر في آلية الانتصاب أو أمراض الشرايين ولأسباب نفسية مثل القلق والاكتئاب أو نتيجة لتأثير بعض العقاقير.

- استروجين (مادة هرمونية):*Estrogen* :

الهرمون الأنثوي ، تزيد مستوياته مع البلوغ ، وهو الذي يحدد الصفات الأنثوية، وتقل مستوياته مع انقطاع الحيض *Menopause* مما يتطلب استخدامه كعلاج في بعض الحالات للتعويض الهرموني *Hormonal Replacement Therapy HRT* .

- إثَارَة. *Excitation* :

حالات الإثارة والهياج من الأعراض التي تميز حالات الطوارئ النفسية حيث يكون الانفعال الشديد مصحوباً بسلوك العنف أو العدوان نحو النفس أو الغير أو نزعة للتدمير، وتحدث هذه الحالة في مجموعة من الاضطرابات النفسية أهمها الفصام واضطرابات المزاج مثل الهوس والاكتئاب المتهيج، واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع وتحت تأثير بعض العقاقير وحالات الذهان العضوية وغيرها، ويتم التعامل مع الحالات بالأدوية المهدئة بجرعات كافية للسيطرة علي خطورتها، كما يستخدم اللفظ للتعبير عن الإثارة الجنسية التي تحدث نتيجة للاستجابة لمؤثرات سمعية أو بصرية أو حسية أخري، ويكون من علاماتها زيادة الرغبة الجنسية التي يصحبها تغيرات فسيولوجية.

- عَرْض - تَعْرِيض – كَشْف:*Exposure*

يعني علاج التعريض وهو أحد أساليب العلاج السلوكي استخدام أسلوب المواجهة بين المريض الذي يعاني من خوف مرضي من شئ محدد وبين مصدر الخوف مباشرة، أما حالة كشف العورةأو التعري فإنها ترتبط ببعض الانحرافات الجنسية والسلوكية أو العته أو التخلف العقلي.

f

لَعْق العُضْو الذَّكَرى*Fellatio*:

تدخل هذه الحالة ضمن الانحرافات أو أنواع الشذوذ الجنسية *Paraphilios* ، ويطلق عليها أيضاً التجزيئية *Partialism* حيث يتم التركيز علي جزء معين من الجسد لتحقيق اللذة الجنسية دون غيره وفي هذه الحالة يكون التركيز علي لعق الفم للعضو الذكرى، والحالة المقابلة لها حين يتم لعق الأعضاء الجنسية للأنثى هي *Cunnilingus*.

- فِتْشِيَه - انحراف تعلق شَيَقي بالأشْيَاء:*Fetishism* :

في هذا النوع من أنواع الشذوذ أو الانحرافات الجنسية *Paraphilias* يكون مصدر الاهتمام والإثارة الجنسية هو بعض الأشياء والمتعلقات الخاصة بالجنس الآخر مثل الحذاء أو الجورب أو القفاز وهذه الحالة خاصة بالذكور وتعود جذورها إلي مرحلة الطفولة والبلوغ، أما الحالة الفتشية مع التزين *Transvestic fetishism* فإنها تعني ارتداء الذكور للملابس النسائية لتحقيق الإثارة الجنسية .

- بُرُود: *Frigidity*:

حالة مقابلة للضعف الجنسي تصيب المرأة وتكون مصحوبة بنقص في الاستجابة للمثيرات الجنسية توصف باضطراب الاستثارة الجنسية *Female Sexual arousal disorder* ويتسبب ذلك في صعوبة الإشباع من الممارسة الجنسية، وتحدث الحالة في نسبة قد تصل إلي ثلث السيدات لكنها تظل من الحالات التي يصعب تقدير انتشارها، ومن مضاعفات هذه الحالة منع الاستمتاع الجنسي أثناء الممارسة الجنسية مما يؤدي إلي صعوبات في التوافق بين الزوجين.

G

تَنَاسُــلـي*Genital*:

نسبة إلي التناسل، وهو عملية التكاثر، أما البادئة *Geno-* فقد تستخدم للدلالة العرقية علي أفراد وجماعات تشترك في أصول وراثية والمشتق *Gens* يعني جماعة أو عشيرة ويجمع *Gentes* حيث *Gent* تعني فرد أو رجل،ومنها الاشتقاق السائد *Gentleman* ، أما المرحلة التناسلية أو الطور التناسلي فإنها من مراحل النمو الجنسي التي تصفها نظرية التحليل النفسي.

- بادئة (أو لاحقه) معناها:أنثي - امرأةـنِسَاء :

تضاف هذه البادئة إلي بعض المصطلحات الخاصة بالمرأة فقط ويلاحظ وجود علم أمراض النساء *Gynecology* ولا يقابله علم يسمي أمراض الرجال، ومن التعبيرات هوس المرأة وهو حالة مرضية تزيد فيها الرغبة الجنسية عن المعدلات المعتادة، وتضخم ثدي الرجل ليشبه صدر المرأة يحدث نتيجة لخلل هرموني مصاحب لبعض الأمراض العضوية أو بسبب الأدوية.

H

خُنُوثة – ازدواج أعضاء التناسل

: Hermaphrodism (hermaphroditism)

يطلق هذا الوصف عند تواجد أنسجة ذكريه وأنثوية في شخص واحد، والنوع الحقيقي من الخنوثة *True hermaphroditism* نادر الحدوث وتتواجد الخصيتان والمبايض في نفس الشخص، أما النوع الكاذب *Pseudohermaphroditism* فيحدث نتيجة لخلل في الهرمونات أو الأنزيمات مع عدم وجود خلل في الكرموزومات

- هِرْبِس - قَوْبَاء – عُقْبُولَة:*Herpes* :

الفيروس الذي يسبب هذه الحالات قد يتسبب في حالة التهاب الدماغ *Encephalitis* أو الأعصاب بالإضافة إلي الألم والطفح الجلدي المميز لكل حالة، وقد تصيب هذه العدوى الأعضاء الجنسية وتنتقل عبر الاتصال الجنسي، وتصنف حالات الهربس التناسلي *Genital herpes* ضمن الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس *Sexually transmitted diseases (STD's)*

.

- بادئة معناها: نَفْس الشيءمِثل (مقابل *Hetero*) *: Homo:*

تعبر هذه المصطلحات عن أشياء ووظائف وسلوكيات تتصف بالتماثل والتجانس، والعكس *Hetero* والمصطلحات التي تتقدمها هذه البادئة، ومصطلح الشذوذ أو الجنسية المثلية *Homosexuality* يدل علي سلوك الممارسة نفس الجنس كما تستخدم كلمات *Gay* لوصف من يقوم بهذا السلوك من الذكور، و*Lesbian* لوصف الإناث، وتشير تقديرات الفريد كنزي *A.Kinsey* ، عام ١٩٤٨ إلي هذه الحالة في نسبة ١٠% من الرجال و٥% من النساء، و٣٧% لديهم خبرة بها خلال حياتهم، لكن دراسات حديثة تؤكد أن النسبة في حدود ١% فقط ولا توجد إحصائيات دقيقة حول هذه الأمور الجنسية، وفي عام ١٩٧٣ قامت الجمعية الأمريكية للطب النفسي بإسقاط هذه الحالة من قائمة الاضطرابات النفسية علي اعتبار أنها من بدائل الاختبارات للسلوك الجنسي وليست مرضاً.

- غشاء البكارة: *Hymen*

في تركيب الأعضاء الجنسية الخارجية للمرأة يقع هذا الغشاء علي الفتحة الخارجية للمهبل ويتخذ أشكالا مختلفة مثل الشكل الهلالي أو الغربالي، ويسد الغشاء فتحة المهبل جزئياً، ويتم فضه بالممارسة الجنسية أو بوسائل جراحية في بعض الحالات ويرتبط هذا الغشاء بالعذرية *Virginity* ومدلولها الهام في بعض الثقافات مثل الثقافة العربية والكلمة "هيمان" *Hymen* هي إله الزواج عند الإغريق.

I

هَـــــوِّيَة*Identity* :

الهوية هي ببساطة تعرف الشخص علي نفسه قد ناقش" اريكسون " هذا المصطلح في مقابل الخلط *Confusion* أو الحيرة، وقد تحدث مشكلات الهوية*Identity problems* مرتبطة ببعض الاضطرابات النفسية أو كحالة مستقلة تسبب عدم وضوح الأهداف والقيم والطموحات أو تعرف الشخص علي هويته الجنسية وانتمائه للجماعة.

- عَنَه - ضَعْف(نقص القدرة)جنسي – عنانه: *Impotence:*

يتم التعبير عن هذه الحالة أيضاً باضطراب الانتصاب الذكرى *Male erectile disorder* ، والضعف الجنسي نوعان: عضوي ونفسي وتختلف الدراسات في تقدير نسبة كل نوع لكن الأغلب أنها متساوية (٥٠ % لكل نوع في المتوسط) وتوجد اختبارات للتفرقة بين النوعين أهمها قياس تمدد العضو الذكرى أثناء النوم *Nocturnal tumescence* وتوجد قائمة بالحالات المرضية الطبية والنفسية، وكذلك العقاقير والمواد التي تؤدى إلي الضعف الجنسي

كما يتم علاج هذه الحــالات بالوسائل النفسية والسلوكية مثل أسلوب العلاج الجنسي المزدوج *Dual-sex therapy* الذي استخدمه كل من ماسترز وجونسون *W.Masters , V.Johnson* كما يجب علاج الأسباب العضوية والنفسية للحالة.

- إتيان المحارم-زنا المحارم-جماع(علاقة جنسية)بين أقرباء الدم تعرف هذه الحالة بأنها تشمل أي ممارسة جنسية بين أقارب الدم وفي تعريف أوسع فإنها تشمل كل من تربطهم صلة قرابة يتعارف علي أنها تمنع الارتباط الجنسي بينهم، فلا تقتصر علي الأب أو العم و الخال والاخوة بل تشمل الأصهار وغير الأشقاء بين الاخوة وأكثر أنواع هذه العلاقات حدوثاً هي الأب مع ابنته (٧٥% من الحالات التي يتم الإبلاغ عنها) ثم الأصهار ، ثم الاخوة الأكبر سناً، واقلها العلاقة بين الأم والابن، ولا يعرف بالتحديد مدى انتشار هذه الحالات نظراً لعدم الإبلاغ عنها.
- عقم - عدم التناسل: *Infertility* :

يعرف العقم في أنه عدم الإنجاب وإخفاق الحمل بعد مرور عام من اللقاء الجنسي الأول بين الزوجين بشرط عدم استخدام وسائل منع الحمل ويحدث في نسبة ١٥% من حالات الزواج تقريباً، ويكون بسبب المرأة في نسبة ٦٠% والرجل في نسبة ٤٠% من الحالات.

- غَرِيزَة :*Instinct* :

الغرائز كما ذكر فرويد في نظرياته هي سلوك ونمط موروث لكل نوع من المخلوقات لا يتم تعلمه أو اكتسابه، وللغريزة أبعاد نفسية وبيولوجية تجتمع معاً، وللغريزة خصائص رئيسية هي:

المصدر والدافع والهدف والموضوع، ومن الغرائز الجنس والعدوان، وغريزة الموت والحياة.

J

غِـــــيرَة*Jealousy*:

يستخدم هذا التعبير لحالة الغيرة أو الحسد أو الحرص الشديد والوصف هو غيور *Jealous* .

K

الفريد كينزى(صاحب دراسة الاضطرابات الجنسية) *Alfred* :

يعتبر تقرير كنزي في عام ١٩٤٨ من المصادر الهامة التي يتم الرجوع إليها للتعرف علي انتشار الاضطرابات النفسية الجنسية وقد وجد كنزي أن انتشار الشذوذ الجنسي يصل إلي نسبة ١٠% في الرجال، و٥% في النساء وأضاف أن ٣٧% من مجموع الناس لديهم خبرة جنسية مثلية في وقت ما خلال حياتهم، وهذه الأرقام تبدو عالية للغاية مقارنة بالدراسات المنهجية التي أجريت فيما بعد وتراوحت فيها هذه النسب العالية لانتشار الشذوذ الجنسي بين ١-٢ % كما ذكر كنزي في تقريره أرقاما عن انتشار الانحرافات الجنسية *Paraphilias* رغم صعوبة التوصل إلي إحصائيات دقيقة لهذه الحالات.

- كورو (مرض نفسي فيه توهم انكماش القضيب يحدث في ثقافة بلاد الملايو في آسيا) :*Koro* :

هذه الحالة المرضية مرتبطة بالثقافة *Culture-bound* تحدث في منطقة جنوب شرق آسيا، ويعاني المريض من أعراض نفسية بسبب اعتقاده بأن أعضاءه الجنسية سوف تنكمش وتختفي داخل جوفه وتعرف هذه الحالة في الصين باسم *Suk-Yeong* .

L

سِحَاقِيّة - أنثي تميل لنفس الجنس *Lesbian* :

تصنف هذه الحالة تحت مصطلح الجنسية المثلية *Homosexuality* ويقدر الفريد كنزي *A.C.Kinsey* في تقريره عام ١٩٤٨ نسبة هذه الحالات في المرأة ٥% بينما المقابل في الرجال ١٠% لكن الدراسات الحديثة تشير إلي نسبة أقل .

- شَهْوَة - طاقَة جِنْسِية: *Libido* :

لفظ *Libido* تم تعريفه بواسطة فرويد علي أنه القوة التي يتم بها تمثيل الغريزة الجنسيــة في العقل *The force by which the sexual instinct is represented in mind* وتبعاً لمفهوم فرويد فإن الليبدو لا يقتصر علي الجنس بل يتعداه إلي مجالات اكبر مثل اللذة عموماً حين وضع مبدأ اللذة *Pleasure* principle الذي يعتمد علي السعي إلي الحصول علي اللذة وتجنب الألم، ومن خلال التحليل النفسي فإن تفسير بعض المشكلات النفسية يعتمد علي خلل الليبيدو، ويستخدم تعبير فقدان الليبيدو *Loss of libido* لفقدان الرغبة الجنسية بسبب الحالة النفسية.

- حُـــــبّ: *Love* :

والكلمة تعبر عن المحبة والمودة والشغف، كما تعبر عن الولع أو الصلات الغرامية، ومنها اشتقاقات *Loveless* أي بلا حب واشتقاق محبب أو جميل *Lovely* ، وللحب علاقة بالألفة *Intimacy* ومن أنواعه الحب الجنسي *Sexua*l، والأبوي *Parental* ، والبنوى *Filial* والأخوي *Fraternal* والنرجسي *Narcissistic* وحب الجماعة والمدرسة والوطن .

M

مَا يتصل بالزواج *Marital* :

يهتم الطب النفسي بكثير من الظواهر المتعلقة بالزواج والحياة الزوجية، وتصف كلمة *Marital* كل ما يتعلق بالزواج مثل الأزمات الزواجية كإحدى حالات طوارئ التدخل النفسي والتاريخ الزواجي هو المعلومات الخاصة بالزواج بالنسبة للحالات النفسية، كما أن الحالة الزواجية لها علاقة بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، والعلاج الزواجي هو أحد الوسائل النفسية للعلاج وله عدة أنواع منها الفردي *Individual* مع كل من الزوجين علي حدة، أو المشترك *Conjoint* للزوجين معاً أو الرباعي *Four-Way therapy* حيث يوجد معالج للزوج وآخر للزوجة ثم يشترك الأربعة (الزوج والزوجة والمعالجان) في جلسات علاجية مشتركة، أو العلاج الزواجي الجماعي *Group* الذي يشترك فيه مجموعة من المتزوجين في جلسات جماعية.

- الزواج:*Marriage* :

للزواج جوانب نفسية يهتم بها الطب النفسي، ويعني إرشاد الزواج للتعامل مع بعض المشكلات الزوجية بواسطة مرشدين أو معالجين علي مستوى أقل عمقاً ومهنية من العلاج الزواجي والزواج المتعدد *Polygamy* هو الزواج من أكثر من امرأة واحدة في نفس الوقت والمشكلات الزواجية هي مجال اهتمام الطب النفسي لعلاقتها المباشرة بالحالة النفسية.

- ماسوكية (لذة عقاب النفس): *Masochism* :

تعتبر الماسوكية (الماسوشية) من الانحرافات الجنسية التي يكون مصدر اللذة والإشباع فيها التعذيب والألم الذي يعاني منه الشخص نفسه وينزله به

الغير، وتنسب إلي الكاتب الروائي النمساوي ماسوك *L.S.Masoch* في القرن ١٩،والوصف هو ماسوكي (ماسوشي) *Masochist or Masochistic*

ويمكن ارتباط هذه الحالة بالسادية *Sadomasochism* أي إضافة لذة تعذيب الغير أيضاً.

- اسْتِمْنَاء - العادة السرية *:Masturbation* :

يعتبر الاستمناء أو ما يطلق عليه "العادة السرية" من أكثر الممارسات الجنسية شيوعاً حيث تفيد إحصائيات " كنزي " *Kinsey* أن كل الرجال تقريباً، ونسبة ٧٥% من النساء قد مارسوا هذه العادة في حياتهم، وتبدأ مقدمات هذه الممارسة مبكراً في سن ١٥-١٩ شهراً حين يبدأ الطفل في التعرف علي شعور اللذة من لمس أعضائه الجنسية، لكنها تزيد مع البلوغ وتدفق الهرمونات الجنسية، وتكون الوسيلة الرئيسية للتنفيس الجنسي في المراهقين، ويرتبط الاستمناء بعوامل نفسية تدفع للإفراط فيه وتأنيب النفس بعده، ويحيط به أيضاً بعض الأساطير والتوهمات حول تأثيره علي الجسم والعقل.

- الرفيق - الأليف - مخالط جنسياً :*Mate*

وهذه الكلمة وصف أيضاً لأحد الزوجين خصوصاً الزوجة وعملية التزاوج *Mating* تصف العلاقة التزاوجية في الإنسان وغيره من المخلوقات .

- بداية الحيض - بداية الدورة الشهرية: *Menarche* :

تبدأ فترة البلوغ بظهور الحيض (الطمث) للمرة الأولي في البنات في سن ١٣ سنة في المتوسط، وهناك بعض العوامل الثقافية الصحية والنفسية تؤثر في بداية البلوغ.

- انقطاع الحيض-توقف الطمث-(تسمية دارجة:سن اليأس)
- إياس :*Menopause* :

تتكون هذه الكلمة من مقطعين هما البادئة *-Meno* وتعني الحيض أو الطمث، ومقطع *Pause* يعني توقف أو انقطاع وتحدث هذه الحالة في المرأة بصورة طبيعية في مرحلة منتصف العمر (أواخر الأربعينات أو أوائل الخمسينات)، ويصاحبها تغييرات جسدية ونفسية.

- حَيضْ - طَمْث - قَرْء(الجمع قروء): *Menstruation* :

والوصف حيضي *Menstrual*، وهو الطمث في الدورة الشهرية للمرأة، والوصف الذي ورد في القرآن الكريم " قروء " وهي جمع قرء يحدث بصفة شهرية، ورغم أنها عملية فسيولوجية إلا أنها قد ترتبط ببعض الاضطرابات النفسية كما في حالة الاضطراب السابق للطمث *Premenstrual syndrome PMS*.

N

صِغَر الجسم: *nanosomia*:

نَرْجِسية: *Narcissism*:

الاشتقاق هنا من الأسطورة الإغريقية حول نرجس *Narcissus* الشاب الذي وقع في غرام صورته التي رآها منعكسة من سطح المياه واستخدم فرويد تعبير النرجسية *Narcissism* لمفهوم الحب المرضي للذات، واضطراب الشخصية النرجسية يعني الأنانية وشعور العظمة والإحساس بأهمية الذات والتميز بصورة مرضية.

- فَرْط الشَبَق الجِنْسي-غلمة نسوية-هَوَس جِنْسي أنثوي:

الاشتقاق من حورية *Nymph* وهي آلهة في الميثولوجيا القديمة في صورة عذراء من الطبيعة تقيم في الجبال والغابات والمياه،أو هو وصف لطور انتقالي في الحشرات يتصف بالنهم والحالة المرضية تتميز برغبة زائدة في الممارسة الجنسية تصل إلي حد الإدمان وتفسيرها النفسي رغبة في الشعور بالأمن والخوف من فقد الحب.

- المرأة المصابة بِهَوَس جِنْسي مُفْرط : *nymphomaniac*

أوديب (شخصية أسطورية،قتل أباه و تزوج أمه - يمثل خبرة طفولية مكبوتة) وصف فرويد عقدة أوديب وهي الرغبة الجنسية لدى الطفل نحو أحد الوالدين من الجنس المقابل، أي حب البنت لأبيها أو الولد لأمه والأصل مستمد من"أوديب"ملك طيبه الذي قتل أباه وتزوج أمه،وتحدث في مرحلة العمر من ٣-٦ سنوات.

O

أوديـــــب

- (شخصية أسطورية ، قتل أباه و تزوج أمه- يمثل خبرة طفولية مكبوتة) :*Oedipus*

وصف فرويد عقدة أوديب وهي الرغبة الجنسية لدى الطفل نحو أحد الوالدين من الجنس المقابل، أي حب البنت لأبيها أو الولد لأمه والأصل مستمد من "أوديب" ملك طيبه الذي قتل أباه وتزوج أمه وتحدث في مرحلة العمر من ٣-٦ سنوات.

- عُقْدة أوديب(في التحليل النفسي:رغبة مكبوتة وتعلق بالوالد من الجنس المقابل) :*Oedipus complex* :
- إيِغَاف - نَشْوة – ذروة الجماع : :*Orgasm*

تتكون الممارسة الجنسية من ٤ مراحل أولها الرغبة *Desire* ثم الإثارة *Excitement* التي تصل ذروتها في النشوة *Orgasm* وبعده الانصراف أو الحل *resolution* ويحدث ذلك في كل من الذكر والأنثى حيث تمثل النشوة ذروة اللذة خلال الاتصال الجنسي وفي الذكر تسبق القذف مباشرة ويحدث خلالها ٤-٥ انقباضات في الأعضاء التناسلية أما في المرأة فيحدث انقباض في الرحم، وفي المهبل بمعدل ٣-١٥ مرة مع تغييرات أخرى في ضربات القلب وضغط الدم وعضلات الجسم عموماً، وتصيب الاضطرابات نشوة الرجل والأنثى*Male , Female orgasmic disorders*.

P

- شُذُوذ (انْحِراف) جِنْسِي *Paraphilia* :

تشمل الانحرافات أو أنواع الشذوذ الجنسية عدة حالات لها آثار عميقة علي الفرد، ولتوضيح معني هذا المصطلح فإن الوظيفة الجنسية يفترض أن تساعد علي الألفة الإنسانية وتدعم الحب بين طرفين، وقبل ذلك وبعده فإن هدفها الرئيسي هو التناسل أما الشذوذ أو الانحرافات الجنسية فإنها علي عكس ذلك تؤثر سلبياً علي العلاقات الإنسانية رغم أنها تمارس بواسطة نسبة صغيرة من الناس لكنها تؤثر علي دائرة أكبر من المحيطين بهم ومن أنواع هذه الانحرافات: التعري *Exhibitionism* والفتشية *Fetishism* والاحتكاك *Frotteurism* وجماع الأطفال *Pedophilia* وهي أكثر هذه الحالات انتشارًا حيث يقدر نسبة الأطفال الذين يتعرضون للتحرش الجنسي بحوالي١٠-٢٠% تحت سن ١٨ بالإضافة إلي السادية *Sadism,* والماسوكية *Masochism* والتزيي بملابس الجنس الآخر *Transvestism*،والتبصص *Voyeurism* ،وغير ذلك كما قد يجتمع أكثر من نوع من الشذوذ في شخص واحد.

- إنفاذ - اختراق (وراثي):*Penetrance* :

يعبر هذا المصطلح عن اختزان الجينات لتحدث أثرها في الكائن الحي، والاشتقاق من الاختراق *Penetration* وقد يستخدم التعبير للقدرة علي الفهم العميق، أو اختراق العضو الذكرى لفض البكارة عند الممارسة الجنسية.

- قضيب - عضو الذكر:*Penis* :

تعبير عن العضو الذكرى للرجل بتركيبه التشريحي وخواصه مثل الانتصاب للممارسة الجنسية، غير أن التحليل النفسي قد أورد بعض المصطلحات مثل تمني أو حسد القضيب، وقضيب الأنثى في كتابات فرويد وتفسيره لبعض الظواهر والسلوكيات النفسية.

- فترة – دَوْر: *Period* :

وتعني الكلمة أيضاً عهد أو عصر، وتطلق علي الدورة الشهرية في المرأة، والوصف دوري *Periodic* يصف التكرار علي فترات نظامية والوصف دوري *Periodical* يطلق علي الدوريات وهي نشرات أو مجلات تصدر دورياً.

- انْحِراف (جِنْسي) – شُذُوذ:*Perversion* :

يستخدم هذا التعبير أيضاً بمعني إفساد أو إساءة استخدام وخاصة في الانحرافات الجنسية *Sexual perversions* التي تضم أنواع الشذوذ في الممارسة الجنسية.

- ذَكَر (عُضْو الذكر) – قَضِيب: *Phallus*:

الأصل فالوس أو قضيب *Phallus* وهو العضو الذكرى أو ما يرمز إليه، ومنه وصف قضيبي *Phallic* الذي ورد في كتابات فرويد (١٨٥٦-١٩٣٦) حين وصف المرحلة الثالثة التي تتبع المرحلة الفمية والشرجية بالمرحلة القضيبية *Phallic stage* في الأطفال من سن ٣-٧ سنوات ولها خصائص مميزة في النمو الجنسي والنفسي.

- إباحية الكتابة ـ التعبير عن الإباحية بالكلمة والصورة:

يصنف ضمن الانحرافات الجنسية الاتجاه إلي ممارسة التعبيرات الإباحية المنافية للآداب عن طريق الكتابة والرسم علي الجدران أو نشر ذلك بأية وسيلة .

- انتصاب مستمر :*Priapism* :

هذه الحالة النادرة تحدث في صورة انتصاب العضو الذكري للرجل بصورة مستمرة ومؤلمة في حالات مرضية عضوية أو نتيجة لبعض العقاقير،وعند البحث عن الأصل في هذا المصطلح وجدته من "بريابوس" *priapuus* وهو إله القوة التناسلية عند الذكور في المثيولوجيا الإغريقية والرومانية.

- مخالطة غير مشروعة: *Promiscuity* :

يطلق هذا التعبير علي الاتصال الجنسي غير الشرعي غير المقصور علي امرأة واحدة وخارج نطاق الزواج .

- تحليل نفسي: *Psychoanalysis*:

بدأ استخدام التحليل النفسي *Psychoanalysis* في العلاج بواسطة سيجموند فرويد بالاشتراك مع بروير *J.Breuer* عام ١٨٩٥ باستخدام التنويم *Hypnosis* تم نشر " دراسات في التنويم " *Studies on hypnosis* ، وتم وضع إضافات أخرى في كتابات فرويد " تفسير الأحلام " *Interpretation of dreams* ، وفي نظرية فرويد لتكوين العقل عام ١٩٢٣ في " الأنا والهو " *The Ego and the Id* أما التحليل النفسي الحديث فإنه يركز علي فهم وظائف الأنا *Ego* ودور العلاقات المبكرة في حياة الفرد، والعلاقة بين المعالج والمريض ويتم بأسلوب مساند *Supportive* وتعبيري *Expressive* عن طريق الارتباط الحر *Free association* .

- النفسية الجنسية:*Psychosexuality* :

يوجد ارتباط بين الوظيفة الجنسية في حالة السواء وعند الاضطراب وبين الجوانب النفسية، ويتم تقصي التاريخ الجنسي في الحالات النفسية كما يوجد وسائل علاجية نفسية للاضطرابات الجنسية.

- بُلُــوغ :*Puberty* :

سن البلوغ أو الحلم هو الذي يتم فيه الانتقال من مرحلة الطفولة إلي مرحلة المراهقة ومن علاماته تغييرات بدنية ونفسية واجتماعية وتحدث في العادة بين سن ١١-١٤ سنة، وتكون في الإناث مبكرة عن الذكور بحوالي عام أو عام ونصف في البنات حول سن١١ سنة، والأولاد حول سن ١٣ سنة)، ويحدث تدفق لإفراز الهرمونات الجنسية تؤدى إلي تغييرات في الشكل والوظائف الجسدية.

- نِفَاس:*Puerperium* :

الفترة التي تلي وضع المرأة لحملها والتي تعقب الولادة، وفي هذه الفترة تحدث بعض الاضطرابات النفسية التي تنسب إلي النفاس، مثل الاكتئاب، أو ذهان ما بعد الولادة *Post partum psychosis* الذي يعرف اختصاراً *PPP*، والوصف هو نفاسي *Puerperal* .

Q

دَجَال - نَصَاب (متطبب)*Quack* :

بطلق هذا التعبير علي المتطببين أو أدعياء الطب من الدجالين والمشعوذين الذين يدعون قدرتهم الفائقة علي العلاج والشفاء وتشيع هذه الممارسات في كل المجتمعات بصورة متفاوتة حسب معتقدات الناس ومفاهيمهم حول الأمراض العضوية والنفسية

R

اغْتِصاب *Rape* :

الاغتصاب هو مواقعة أنثي دون رضاها مع استخدام العنف ويؤدى ذلك إلي آثار نفسية سلبية علي الضحية منها اضطراب الضغوط التالية للصدمة *PTSD* .

- مُسْتعصي - عَصِي – عَنِيد: *Refractory*:

الحالات المستعصية هي التي يصعب علاجها وفقا للخطوات الطبية المعتادة ، وفترة الاستعصاء تعني عدم وجود استجابة قبل مرور فترة زمنية مثل ما يحدث عند الجماع مثلا حين يصعب حدوث الانتصاب في العضو الذكري قبل مرور فترة زمنية تتراوح بين دقائق أو ساعات في المراهقين والشباب وتصل إلي أيام في كبار السن.

- رومانتيكية – نزعة للخيال والعاطفة :*Romanticism* :

الاشتقاق من رومانس *Romance* وهو وصف لقصص الغرام والخيال والحب الأسطوري، ومنها الوصف رومانسي أو رومانتيكي *Romantic* لأسلوب العاطفة التي تميل إلي الخيال المشبوب البعيد عن الواقع .

S

سَادِية (انحراف جنسي: اللذة من تعذيب الآخرين) *Sadism*

السادية هي نسبة إلي المركيز دى ساد *Marquis de Sade* الذي كتب في القرن ١٨ عن شخص يشعر بالمتعة الجنسية في ألم الآخرين وقد ترتبط هذه الحالة بالماسوكية (نسبة إلي ليوبلد فون ساكر ماسوك *L.SMasoch* وهو روائي نمساوي في القرن ١٩) التي تربط اللذة مع الشعور بالألم، والسادية من الانحرافات الجنسية، وهي أيضاً أحد اضطرابات الشخصية السادية.

- جِنْس:*Sex* :

الجنس هو الذكورة أو الأنوثة، وتعني كلمة جنس *Sex* الغريزة التي تجذب أحد الجنسين إلي الآخر ومظاهر ذلك في السلوك والحياة وتعني الاتصال الجنسي، وتدخل الكلمة في عدد من التعبيرات منها خصائص الجنس التي تميز الذكور والإناث،وصبغ الجنس هو الكروموسوم الذي يرمز له *XX* في الأنثى، *XY* في الذكر ويعتمد علي ذلك تحديد الجنس وتوزيع الجنس في عينات الدراسة والأبحاث يعني نسبة الإناث إلي الذكور، والتربية الجنسية هي التعريف بقواعد الممارسة الجنسية عن طريق تقديم معلومات عن الجنس، وتوجد مجموعة من الاضطرابات الجنسية تشمل الانحرافات في الدوافع والممارسة الجنسية ورد ذكرها في مواضع أخرى - الوصف الجنسي *Sexy* وهو المثير للغريزة الجنسية.

- جِنْسِي :*Sexual* :

الوصـف جنسـي *Sexual* يصـف مـا هـو متعلـق بـالجنس أو التناسـل والانتهـاك أو سـوء الاسـتعمال الجنسـي هـو تعبيـر لوصـف اسـتغلال شـخص لآخر جنسياً مثل ما يحدث من جانب أحد الكبار لطفل مثلاً، والجنس الطبيعـي يشمل الرغبة الجنسية التي تؤدى إلـي سلوك ونشـاط جنسـي نتيجـة للاسـتثارة الجنسـية وفـي المقابلـة النفسـية يـتم جمـع المعلومـات حـول التـاريخ الجنسـي للشخص ويتضـمن البلـوغ والنشـاط والسـلوك الجنسـي، والهويـة الجنسـية هـي تعـرف الشـخص علـي نفسـه وانتمائـه لجـنس معـين، ذكـر أو أنثـى ويـتم ذلـك مبكـراً فـي مرحلـة الطفولـة، وإذا لـم يحـدث ذلـك يظهـر اضـطراب الهويـة الجنسية *Sexual identity disorder* مع الاتجاه إلي التحول للجنس الآخر *Transsexualism* .

- جِنْسَانِيّة:*Sexuality* :

يستخدم هذا التعبير لوصف الجنس للفرد ذكر أو أنثي أو لوصف النشاط الجنسي في حالة الاعتدال أو الإفراط، أو أي شئ يتعلق بالشئون الجنسية و الجنس الطبيعي *Normal sexuality* هو وصف للنواحي البيولوجية والنفسية للممارسة الجنسية،والشحن بالجنس *Sexualization* هو إحدى الحيل الدفاعية العصابية التي يتم فيها إضفاء قيمة جنسية للأشياء والوظائف لتخفيف القلق المرتبط مع الرغبات الممنوعة .

- خَجَل – اسْتِحْيَاء: *Shyness* :

تتضمن هذه الصفة الميل إلي تجنب الآخرين والابتعاد عنهم وقصور العلاقات الاجتماعية نتيجة للخجل المرضي وشدة التحفظ .

- حيوان منوي – نطفة : *Sperm* :

الاشتقاق من البادئة بذرة أو جرثومة -*Sperm* وتعني أيضاً المني وهو سائل الإخصاب في الذكور الذي يحتوى علي الحيوانات المنوية *Sperms* والخلايا المنوية *Spermatocytes* وتكون المني *Spermatogenesis* .

- زَوج - قَرِين – شريك زواج (من الجنسين): *Spouse*:

اللفظ يطلق علي أي من شريكي الحياة: الزوج أو الزوجة وأثناء التاريخ المرضي يتم الاهتمام بجمع معلومات عن شريك الحياة، ومن الحالات الخاصة سوء المعاملة بين الأزواج وتعرض أحدهما للضرب أو العنف من جانب الآخر.

- مَصّ- امْتِصَاص:*Sucking* :

الاشتقاق من مص *Suck* وتفيد الامتصاص كما في الرضاعة وحالة مص الإبهام هي إحدى المشكلات المرضية في الأطفال تعكس التوتر والقلق العصبي في الأطفال بالنكوص إلي هذا السلوك، وتستخدم كلمة رضاعة *suckling* بنفس المعني، ومنعكس الرضاعة يوجد في الأطفال خلال الشهور الأولي بصورة طبيعية حيث تحدث حركة الرضاعة والامتصاص تلقائيا عند وضع أي شيء بجوار الفم، ويحدث هذا المنعكس بصورة مرضية في أمراض المخ العضوية وفي الطاعنين في السن.

- الزُهَرِي:*Syphilis* :

يعتبر الزهري من الأمراض التي تنتقل بالممارسة الجنسية *Sexually transmitted diseases (STD)* عن طريق التربونيما *Treponema* وللمرض مراحل ثلاث ، ويسبب المرض مشكلات عصبية ونفسية في مراحله المتقدمة، ويتم التشخيص عن طريق بعض الفحوصات مثل *VDRL*

T

مُحَرّم - تَحْرِيم – مَحْظُّور *Taboo*:

الكلمة تعبر عن الأشياء والأفعال المحظورة والمحرمة خصوصاً إذا كان ذلك بصورة مقدسة بصفتها ملعونة أو رجس أو حرام .

- هَاتِف – تليفون: *Telephone*:

في هذه الحالة يتم استخدام التليفون للتعبير عن البذاءة، وفي حالات أخري يستخدم للتعبيرات الجنسية الفاضحة .

- تبديل جنس - رغبة في الانقلاب للجنس المقابل:

تدخل هذه الحالة تحت مسمي اضطراب الهوية الجنسية *Gender identity disorder* وفيها لا يتعرف الشخص علي نفسه بصورة صحيحة من حيث الجنس، فتنشأ رغبة لدي الذكور للتحول إلي إناث والعكس، والحالة الأولية *primary* تنشأ من البداية دون أسباب خارجية معلومات عن هذه الحالة في موضع أخر .

- تزيين بملابس الجنس المقابل (ميل لارتداء ملابس الجنس الآخر) *Transvestism*:

توضع هذه الحالة تحت الانحرافات الجنسية *Paraphilias* حيث يوجد ميل وتحقيق لذة للشخص من ارتداء ملابس الجنس الأخر وقد ترتبط هذه الحالة بالفتشية وهي التعلق الشبقي بالأشياء ويطلق عليها الفتشية مع التزيين *Transvestic fetishism* - معلومات أخري في موضع أخر .

U

مُحَرّم - تَحْرِيم – مَحْظُّور Uterus :

الكلمة تعبر عن الأشياء والأفعال المحظورة والمحرمة خصوصاً إذا كان ذلك بصورة مقدسة بصفتها ملعونة أو رجس أو حرام .

V

مِهْبَـــلVagina :

المهبل هو العضو الجنسي الخارجي للمرأة، وعلي فتحته الخارجية يوجد غشاء البكارة *hymen* يغلقها جزئياً ويتمزق عادة بعد الممارسة الجنسية في المرة الأولي، وتحدث حالة التشنج المهبلي بانقباض في الثلث الخارجي من المهبل مع عضلات الحوض والأطراف تلقائياً بمجرد بدأ محاولة الاتصال الجنسي بإدخال العضو الذكري أو عند الفحص بأدوات طبيب أمراض النساء، والتفسير النفسي لهذه الحالة التي تحدث عادة في الفتيات من المستويات الراقية هو التعرض السابق لاعتداء أو اغتصاب أو الصراعات الداخلية واعتبار الجنس أمراً محرماً أو ينطوي علي الألم ويتم العلاج بوسائل التدريب السلوكية.

- عَذْرَاء :Virgin :

يطلق وصف العذراء علي السيدة مريم، والعذرية تعني البكارة وهي وصف لمن لم يسبق له الاتصال الجنسي، وتعبير عن العفة والطهارة وكلمة *Vergo* تعني برج العذراء أو السنبلة .

- تَبَصّص: لَذّة جِنْسِيَة من التَطَلّع للأعْضَاء الجِنْسِيَة للآخرين :Voyeurism

في هذه الحالة يتم مراقبة الآخرين والتلصص عليهم باستراق البصر لرؤية أجسادهم والممارسات الجنسية بينهم وتتحقق اللذة بذلك، وتعرف هذه الحالة أيضاً بعشق الرؤية وتبدأ للمرة الأولي عادة في الطفولة، وهي إحدى حالات الانحراف الجنسي *Paraphilia*.

- الفَرَج :Vulva :

الكلمة تدل علي العضو الجنسي الخارجي للأنثى الذي يشكل مع المهبل *Vagina* أعضاء التناسل الخارجية ولها علاقة بالإثارة الجنسية والوصف فرجي *Vulval*، ومنها الالتهابات التي تصيب هذه الأعضاء *Vulvovaginitis* .

أرْمَلَة: امرأة مات عنها زوجها Widow

يتم الاستفسار في التاريخ المرضي عن الحالة الزوجية *Marital state* لرجال والنساء، والأرمل هي امرأة مات زوجها، وأهمية ذلك التأثير لصدمة فقد الزوج الذي يعتبر بمقياس هولمز وراهي من الأسباب الرئيسية للضغوط *Stress* ، والحزن *Grief* الذي يتبع ذلك، والرجال الذين لهم نفس الحالة هم الأرامل زَوْجَة :Wife :

في التاريخ المرضي يتم الاستفسار عن الحالة الزوجية والمهنية، وفي بعض السيدات اللاتي لا عمل لهن خارج المنزل تكون المهنة هي ربة البيت *House wife* ، وتوجد اضطرابات خاصة بربات البيوت نظراً للرتابة والملل في حياتهن كما توجد متلازمة ربات البيوت *House wife syndrome* التي تتميز بالكآبة وشكاوي جسدية.

- المَرْأة:Woman :

يهتم الطب النفسي بدراسة الجوانب النفسية الخاصة بالمرأة ومنها علي سبيل المثال الفروق بين المرأة والرجل في توقع الحياة *Life expectancy* لصالح المرأة في المجتمعات المتقدمة والنامية والمشكلات النفسية الخاصة بالمرأة مثل ما يتعلق بالدورة الشهرية والحمل والولادة وانقطاع الحيض *Menopause* ومرحلة وسط العمر، ودور المرأة في الأسرة، والتردد علي الأطباء، والاضطرابات النفسية الخاصة بالمرأة أو التي يزيد حدوثها في الإناث .

X

نوع جيِنِى س صX Y genotype:

يكون التكوين المعتاد لكروموزوم الجنس في الذكور XY ، أما في الإناث فهو XX ، ويعتري هذا التكوين مجموعة من الاضطرابات ينتج عنها اضطرابات بين جنسي *Intersexual disorders* ، ومن أمثلتها :

- المتلازمة الادرينالية التناسلية *Adrenogenital syndrome* وفيها يظل التكوين الجيني *XX* مع زيادة الاندروجينات *Androgens* في الإناث.
- متلازمة ترنر *Turner syndrome* : ويغيب فيها وأحد من أصباغ X ليصبح التكوين XO مع شكل مميز من قصر القامة وتأخر النمو الجنسي.
- متلازمة كلينفلتر *Klinefelter syndrome :* التكوين الجيني XXY وفيها يكون الذكر في حالة من ضعف النمو الجنسي .

Y

رمز: ص (في الرياضة والإحصاء) :Y

الحرف يدل علي الرمز ص الذي يستخدم في العلوم وكروموزوم (صبغ) ص يوجد في الذكور الطبيعيين بصورة مفردة (التكوين الجيني *XY*)، ويوضع الحرف y- لاحقة في بعض الكلمات ليدل علي حالة مثل نائم *Sleepy* ، ومائي *Watery*.

- شَبَاب – شَاب: *Youth* :

الكلمة تعبر عن الشباب أو الصبا، ومن هم في هذه المرحلة التي تلي المراهقة حتى بداية منتصف العمر، والوصف يدل علي الحيوية والنشاط.

Z

بادئة معناها: حيوان -Zo- / zoo :

تدخل هذه البادئة التي تدل علي كل ما له علاقة بالحيوان في بعض المصطلحات مثل عالم الحيوان، وفي الطب النفسي يستخدم تعبير مجامعة الحيوان وهو أحد الانحرافات الجنسية ويعرف أيضاً بجماع الحيوان *Bestiality*، وتعبيرات حب الحيوان ورهاب الحيوانات، والسادية نحو الحيوان وهي الميل إلي تعذيب الحيوانات وللذة من القيام بذلك.

- لاقِحَة – زيجوت :Zygote :

اللاقحة أول تكوين جيني عقب الإخصاب بين الخلية المذكرة والمؤنثة، ويستخدم في علم الوراثة، ولوصف التوائم التي تنشأ عن لاقحة واحدة *Monozygotic* ، أو أثنين *Dizygotic*.

المؤلف في سطور



د لطفي عبد العزيز الشربيني

- ولد في مصر عام ١٩٥١.
- حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام ١٩٧٤.
- حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن.
- دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة.
- له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.
- عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA International Fellowship ،وأكاديمية نيويورك للعلوم وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية.
- شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

- له عديد من المؤلفات (مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف) بالإضافة إلي المقالات الصحفية، وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية والبرامج التلفزيونية والإذاعية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.
- جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام ١٩٩٧
- جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام ١٩٩٦. وللمرة الثانية في عام ٢٠٠١.
- جائزة الطب النفسي باسم ا/ د عمر شاهين من أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام ٢٠٠٧-٢٠٠٨.
- جائزة الدكتور عادل صادق للتميز المهني في الطب النفسي عام ٢٠٠٩.
- جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية (د محمد النابلسي) عام ٢٠١١
- الإشراف وإدارة موقع الثقافة والخدمات النفسية:"الدكتور النفساني" *www.alnafsany.com*

قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني استشاري الطب النفسي

١. الاكتئاب النفسي.. مرض العصر-المركز العربي الإسكندرية-١٩٩١.
٢. التدخين : المشكلة والحل -دار الدعوة –الإسكندرية ١٩٩٢.
٣. الأمراض النفسية في سؤال وجواب-دار النهضة- بيروت-١٩٩٥.
٤. مرض الصرع.. الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.
٥. أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .
٦. القلق: المشكلة والحل -دار النهضة - بيروت -١٩٩٥ .
٧. كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) – المركز العلمي - الإسكندرية.
٨. وداعاً أيتها الشيخوخة:دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-١٩٩٦.
٩. الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-١٩٩٥.
١٠. تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨.
١١. مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨
١٢. مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) -دار النهضة - بيروت – ١٩٩٩.

١٣. الأمراض النفسية:حقائق ومعلومات-دار الشعب-القاهرة-١٩٩٩.
١٤. مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوى ذاكرتك وكيف تتغلب علي القلق ، كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر -الكويت -١٩٩٤.
١٥. الطب النفسي والقانون -المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية – ١٩٩٩.
١٦. الطب النفسي والقانون – (الطبعة الثانية) -دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١.
١٧. النوم والصحة-جامعة الدول العربية-مركز الوثائق الصحية-الكويت-٢٠٠٠.
١٨.مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب – القاهرة - ٢٠٠٠ .
١٩.موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) -دار النهضة العربية - بيروت - ٢٠٠١
٢٠.الاكتئاب: المرض والعلاج – منشأة المعارف – الإسكندرية ٢٠٠١.
٢١.الاكتئاب : الأسباب و المرض والعلاج – الطبعة الثانية – دار النهضة – بيروت - ٢٠٠١
٢٢.الاكتئاب : أخطر أمراض العصر – دار الشعب – القاهرة -٢٠٠١.
٢٣.معجم مصطلحات الطب النفسي Dictionary of Psychiatry -مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت – ٢٠٠٢.

٢٤.أساسيات طب الأعصاب Essentials of Neurology (مترجم) مركز تعريب العلوم الصحية-جامعة الدول العربية– الكويت-٢٠٠٢

٢٥.الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة – بيروت –٢٠٠٣.

٢٦.التوحد (أوتيزم) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات-دار نيوهورايزون– الإسكندرية ٢٠٠٣

٢٧.الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف – الإسكندرية - ٢٠٠٣

٢٨.أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشاة المعارف = الإسكندرية ٢٠٠٥.

٢٩.مرض الزهايمر-منشأة المعارف- الإسكندرية- ٢٠٠٦.

٣٠.النوبات الكبرى- منشأة المعارف – الإسكندرية ٢٠٠٧.

٣١.الزهايمر: المرض..والمريض – دار النهضة- بيروت ٢٠٠٧.

٣٢.عصر القلق:الأسباب والعلاج –منشأة المعارف - الإسكندرية ٢٠٠٧.

٣٣.الصرع: المرض والعلاج – مركز تعريب العلوم الصحية – الكويت ٢٠٠٨.

٣٤.الإشارات النفسية في القرآن الكريم – منشأة المعارف- الإسكندرية ٢٠٠٨ (الطبعة الأولى)-وصدرت الطبعة الثانية معدلة عن دار النهضة- بيروت- ٢٠٠٩.

٣٥.الطب النفسي عند الأطفال(مترجم) - مركز تعريب العلوم الصحية- الكويت- ٢٠٠٨.

٣٦.الجنس وحياتنا النفسية – دار النهضة – بيروت – ٢٠١٠.
٣٧.المرجع الشامل في علاج القلق – دار النهضة - بيروت – ٢٠١٠.
٣٨.الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب – منشأة المعارف – الإسكندرية – ٢٠١٠.
٣٩.الشباب والثقافة الجنسية – مركز تعريب العلوم الصحية – الكويت – سلسلة الثقافة الصحية – ٢٠١١.
٤٠.السياسة الاجتماعية للممرضات و المهن الطبية المساعدة (ترجمة) - مركز تعريب العلوم الصحية – الكويت – سلسلة المناهج الطبية – ٢٠١١
٤١.يوميات الثورة و الصحة النفسية –إصدار و توزيع المؤلف –الإسكندرية - ٢٠١٢
٤٢.الجنون في الطب و الحياة – منشأة المعارف – الإسكندرية – ٢٠١٣.
٤٣.الزهايمر.. و مشكلات الشيخوخة – كتاب الشعب الطبي – دار الشعب – القاهرة – ٢٠١٣.

د. لطفي عبد العزيز الشربيني
العنوان : ١٧ ميدان سعد زغلول - محطة الرمل - الإسكندرية (عيادة).
تليفون أرضي : ٤٨٧٧٦٥٥ .
ت محمول: ٠١٢٢٣٤٧٠٩١٠
البريد الالكتروني: *E mail : lotfyaa@yahoo.com*.
الموقع الدكتور النفساني : *www.alnafsany.com*.